



給食だより



今年度も残り1か月となりました。

これまで食について、おたよりで様々なことを伝えてきました。

学んだことをふりかえって、今後の学校生活に活かしていきましょう。

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません！



健康に過ごすための
三段とびだよ！



食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう！

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。



ざく切りにしたキャベツをビニール袋に入れて、少量の塩でもみこめば…
あっという間に浅漬けの完成！

はる 春のキャベツはやわらかい！

季節によって食感が違う！

今では1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。みずみずしく、生でもおいしくいただけます。

葉酸、ビタミンKが豊富！

健康な発育や貧血予防にはたらく葉酸、血液や骨の健康に欠かせないビタミンKを豊富に含みます。



ビタミンCがたっぷり！

体の抵抗力を強めるビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱く、水にと溶けやすいので、サラダやスープで煮汁ごととるのがおすすめです。

胃腸のはたらきを整える成分も！

キャベツには胃腸の調子を整えてくれるビタミン様物質(キャベジン)があり、胃腸薬の原料にもなっています。