

令和7年1月31日

弟子屈町学校給食センター 弟子屈町美里1-3-2 TEL • FAX482-3204

せん しょう に負けない体をつくろう

せいかつ 風邪など感染 症 の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を 心 がけることが大切です。生活 習 慣が みだ めんえききのう ていか たいちょう くす はゃね はゃね しゅうかん あさ ひる ゆう しょく じ 乱れると免疫機能の低下につながり、体 調 を崩しやすくなります。早寝・早起きの 習 慣をつけ、朝・昼・夕の 食 事 をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消 や睡眠の質の向 上 につながります。









 $_{\text{psh}}$ からだ あたた $_{\text{psh}}$ りょう り エネルギーと水分がとれて、体 を 温 めてくれる 料 理がおすすめです。 しょくざい しょうか えら 食 材は 消 化のよいものを選びましょう。 吐き気があって食べられないと

だっすいしょうじょう ぉ すいぶん ほきゅう ぉこな きは、脱水 症 状 を起こさないよう、水分補 給 をしっかり 行 うことが

重要です。



鍋料理





きゅうしょく まいにちで ぎゅうにゅう ひ きゅっにゅっ w∪ ೨೩೩ 給 食に毎日出るものに 牛 乳 があります。日によって 牛 乳 の味が違うと ぎゅうにゅう い うし せいさん うし ひんしゅ きゅうしょく まいにち で がん きゅうにゅう い うし せいさん うし ひんしゅ 感じることはありませんか? 牛 乳 は生きている牛から生産されるので、牛の品種をたった。 また かた ちが ふうみ か

や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。

うし あつ よわ なつ しょくよく ま すいぶん おお にゅうし ぼうぶん すく また、牛は暑さに弱く、夏は 食 欲が落ちて水分を多くとるため、乳 脂肪分が少ないさっぱりとした ぎゅうにゅう はるさき にゅう しぼうぶん おお のうこう あじ ぎゅうにゅう 味の牛 乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛 乳になります。 まくなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、 ぜひ確かめてみてください。



さっぱりとした味



はるさき 秋から春先… 乳脂肪分が多い濃厚な味