



今日の献立のねらい  
「寒さに負けない  
食事を考えよう」

寒い日が多くなってきていますが、体調をくずしていませんか。寒さに負けず元気な体を作るために、バランスよく栄養をとることが大切です。特に、体を温めたり、免疫力を上げたりする食べ物を食べることがポイントです。また、食材だけでなく食べ方でも栄養を摂ることができます。

献立表の黄色のグループに含まれる炭水化物や油脂は、熱を作り体を温めます。

献立表の赤色のグループに含まれるたんぱく質は、筋肉のもとになり体から熱を逃がしにくく、体力をつけて抵抗力を高めます。

献立表の緑色のグループに含まれる野菜や果物は、体の調子をととのえます。色が薄い野菜や果物は、ビタミンが多く含まれており免疫力を高めます。緑黄色野菜は

ビタミンが多く含まれており、鼻やのどなどの粘膜を強くし、ウイルスや病原菌から守ります。

さらに、鍋や汁物のように旬の野菜などと一緒に温かく煮込んだ料理を、よくかんで食べることで、より身体が温まります。



○ ……ハンパシラ    ● ……大きいよつき    □ ……小さいよつき

八代市中部学校給食センター

Table with columns: 日 (Day), 献立名 (Menu Name), 献立ひとくちメモ (Notes), 赤 (Red), 緑 (Green), 黄 (Yellow), 量 (Quantity), エネルギー (Energy), Kcal, たんぱく質 (Protein), g. Rows include days from 1 to 21 with detailed menu items and nutritional information.

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。  
また、献立は都合により変更する場合があります。

小学校平均 520  
中学校平均 747