



## 12月のふるさとくまさんデー

まいつき にち しょくいく ひ やつしろちいき けんない しょくさい しよう きょうどりょうり  
毎月19日の食育の日にあわせて八代地域や県内でとれた食材の使用、また、郷土料理などを  
じっし  
「ふるさとくまさんデー」として実施しています。

12月17日 (水)

- \* 麦ごはん
- \* 牛乳
- \* さばの塩こうじ焼き
- \* 豆腐のみそ汁
- \* カリフラワーのごまじゅうゆ



今月のふるさとくまさんデー  
八代産および熊本県産の食材

- ☆ 米・・・給食のお米は八代産
- ☆ カリフラワー、みそ・・・八代産
- ☆ 麦、牛乳、豆腐、南関あげ



はくさい、にんじん、煮干し・・・熊本県産



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

あさはん ひ こ さむ ま ふゆ げん き す  
朝晩が冷え込むようになってきました。寒いと手を洗うのが億劫になり  
かぜ い ちようえん かんせんしょう ふせ つか  
がちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った  
ていねい て あら かんじん しょくじ すいみん ていこうりょく  
丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を  
たか かぜ じょうぶ からだ しつ よ ぼう えい よう そ た もの  
高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



##### ビタミンC



##### ビタミンE

