



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 しょくざい しょう きょうどりようり
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
「ふるさとくまさんデー」として実施しています。

がつ にち すい
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ょうゆ



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!

あさばん ひ こ さむ て あら おつく
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
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 ていこうりよく
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 かせ しょうぶ からだ
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

しょうぶ からだ
丈夫な体をつくる

たんぱく質



にくるい
肉類



ぎょかいりい
魚介類



たまご
卵



だいず だいすせいひん
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品



つよ こうさん か さ よう からだ まも
強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ
サラダ油

サケ

アーモンド