

# 給食紹介

令和 5年 12月 11日(月)

食パン チョコブラック&ホワイト 牛乳  
さつまいものクリームシチュー  
小魚サラダ



## しっかり食べよう

12月になり、これから寒さが厳しくなります。カゼやインフルエンザなど、様々なウイルスによる感染症も大流行しています。これらの感染症への予防策は、なんといっても様々なウイルスに負けない体を作ることです。つまり、自分の体の免疫力を高めることです。免疫力を高めることは、すぐにはできません。毎日の生活の中で、規則正しい生活を送ることです。特に食生活では、好き嫌いをなくいろいろな食品を食べることで、様々な栄養素を摂取することができます。給食では、みなさんが元気に楽しく生活できるよう応援しています。

勉強や運動に頑張っているみなさんへ毎日の給食で応援しています。

～自分の体は、自分で食べたものからつくられています。～  
しっかり食べましょう。