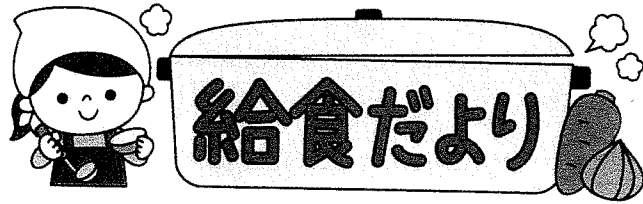


2024年



# かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素



今年も残りわずかとなりました。

寒さが本格的となり、かぜなどひきやすい季節です。食事や水分をしっかりとりに元気にすごしましょう。



## クリスマス会メニュー

### ☆ 12月13日の給食

孚い見クリスマス会の日に玄カ貝ぐみは  
ランチ皿に盛りつけて給食も食えます！

(メニューは献立表をご覧ください)



### ☆ 12月24日のおやつ

こどもたちが楽しみにしているケーキを食べます！

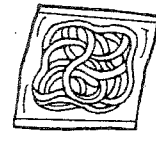
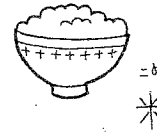
### たんぱく質

を多く含む食品



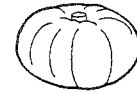
### 炭水化物

を多く含む食品



### ビタミンA

を多く含む食品



かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」やエネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。