さむ ま しょくじ **寒さに負けない食事**

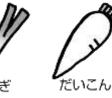
寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。 感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の やに入れないことです。 せっけんを使った手洗いやマスクの 着用はそのために 行います。 そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。 そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。 冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

ルჽピ ていこうりょく カzカy 体の抵抗力を高めよう!(ビタミンA・C)





















が 体を強くしよう! (たんぱく質)

大豆・大豆製品



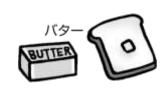




693593 593世/10 生到,到期5

旅 (株) 体を温めよう!(脂質)





※とりすぎには気をつけましょう。

出典:(株)健学社 食育フォーラム 2022.12

しんまい 12**月から新米に**

かわります!

12月から、給食のお米が新米にきりかわります。

来年の 11月までの1年間、今年度に引き続き、北海道産の「ななつぼし」を使用します。

のう 脳のエネルギー源と主食

当強: (稀)健学社 後、管フォーラム 2024.10



国名:スペイン宝国 省都:マドリード

をかよしパン、牛乳、ソパ・デ・アホ、カバァリャ・コン・トマテ、 エンペドラッド

スペイン料理に欠かせないのがオリーブオイル。国内のほとんど全土でオリーブが栽培されていて、オリーブオイルの生産量は世界一です。料理に使う油というだけでなく、コクを出す調味料としての役割も果たしています。にんにくやトマト、玉ねぎもスペイン料理によく使われる大切な食材です。また、よく使われる調味料にパプリカパウダーがあります。あまっとからこのものがあって、料理によって使い分けています。

アホはスペイン語でにんにくのことを言い、ソパ・デ・アホは、にんにくスープという意味になります。 昔、スペイン人の 羊 飼いが山の中で作った料理だと言われています。前日の残り物を生かして、野外でも作れる、 体 を 温 める 料 理を目的として作った 料 理だそうです。