

11月分の給食【11／2(月)～11／30(月)】

11月11日(水)

かぜを予防するポイント

栄養バランスのよい食事を三食きちんと食べて、かぜのウイルスを寄せつけないようにしましょう。

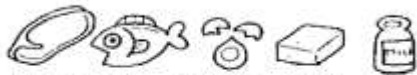
きょうのこんだて

スープに
ほうれんそうのグラタン
みかん
ライむぎパン
ぎゅうにゅう

特に たんぱく質とビタミンA、ビタミンCを
十分にとるようにしましょう。

たんぱく質

体を温め、寒さに負けない強い体をつくれます。



肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品など

ビタミンA
ビタミンC

のどや鼻、皮膚などの健康を保ち、ウイルスなどが体に入るのを防ぎます。



野菜・果物など

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいにく ベーコン・ふんまつチーズ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ライむぎパン
	() マカロニ・サラダあぶら クリーム・こむぎこ・パンこ
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	キャベツ・にんじん
り	コーン・パセリ たまねぎ・ほうれんそう みかん

クイズ7 みかんを何個食べると、1日に必要なビタミンCをとることができるでしょう？

一口メモ

①1個 ②2個 ③3個

○6年生が1枚の画用紙に、とりたての「たまねぎ(5月22日収穫)」、「じゃがいも(6月26日)収穫」、「ざくろ(11月9日収穫)を描きました。



キャベツ

兵庫県

パセリ

静岡県

ほうれん草

徳島県

にんじん

青森県

たまねぎ

北海道

みかん

和歌山県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②