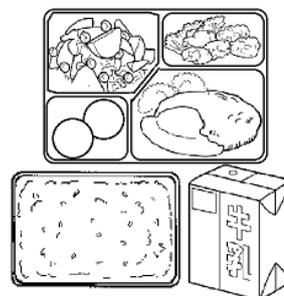


# 給食で栄養を考えましょう

## 今月の献立

「鯖のカレー風味焼き、じゃがいものしょうゆバター焼き、あつあげと野菜の煮もの、昆布の佃煮、みかん、米飯、牛乳」より



## 風邪の予防に効果的な栄養素は？

給食の献立は主食・主菜・副菜がそろい、五大栄養素（炭水化物、たんぱく質、ミネラル、ビタミン、脂質）がバランス良く含まれています。

食育つうしんにある、風邪の予防に効果的な栄養素を給食で見えてみると…。

体をつくる

### たんぱく質

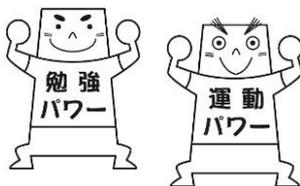
- ☆鯖のカレー風味焼き
- ☆あつあげと野菜の煮もの
- ☆昆布の佃煮
- ☆牛乳



熱や力のもとになる

### 炭水化物

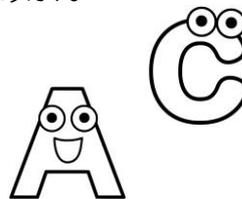
- ☆米飯
- ☆じゃがいものしょうゆバター焼き



粘膜を強くし、抵抗力を高める

### ビタミンA・C

- ☆あつあげと野菜の煮もの
- ☆みかん



苦手なおかずも頑張っておくと、それぞれの栄養素をバランスよく摂取することができます！

12月22日（月）には冬至の料理として、「かぼちゃのいとこ煮」が登場します。お楽しみに♪

