

寒さに負けない体をつくろう



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。「かぜは万病のもと」という言葉があるように、かぜをこじらせてほかの病気を引き起こすこともあります。日頃からかぜの予防を心がけ、元気に新しい年を迎えましょう。

今年のかぜを
ひきま宣言!

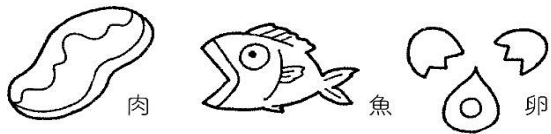
かぜ予防のポイント

<p>① 手洗い・うがいをする</p>	<p>② しっかり栄養をとる</p>	<p>③ 十分な睡眠をとる</p>
<p>④ マスクをつける</p>	<p>⑤ 人ごみを避ける</p>	<p>⑥ 適度な運動をする</p>

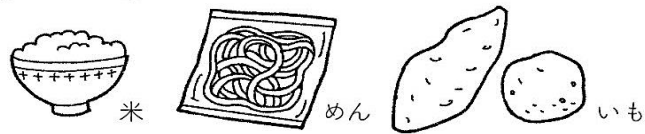
しっかり予防
していても...

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

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



抵抗力を高める「たんぱく質」、エネルギー源となる「炭水化物」、のど・鼻の粘膜を保護する「ビタミンA」を積極的にとりましょう。

お弁当作りのコツ

家庭科の調理実習などで、お弁当作りを学習する学校が増えてきました。お弁当の日には、自分のできることを手伝ったり、マイ弁当を作ったりしてみましょう。

最初から全部自分で作るのは大変ですが、少しずつ練習しましょう!

① 衛生

<p>よく手を洗って から調理する</p>	<p>なまものは 使わない</p>	<p>調理はなるべく 当日に</p>	<p>火をよく通す (作り置きおかずも 火を通しましょう)</p>	<p>よく冷まして から詰める</p>
---------------------------	-----------------------	------------------------	---	-------------------------

② 栄養バランス

	<p>弁当箱の半分を主食、 残りの2/3を副菜、 1/3を主菜にすると バランスがよくなります。</p> <p>【お弁当の大きさの目安】 小学校：650ml 中学校：800ml</p>	<p>主食…ごはん・おにぎりなど</p> <p>主菜…肉・魚・卵を使ったおかず (から揚げ・焼き魚など)</p> <p>副菜…野菜を使ったおかず (和え物・きんぴらなど)</p>
--	--	---

★献立表、にしわきっ子は、ホームページでも
ご覧になれます。
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索
また、QRコードからもアクセスできます。

※ホームページトップへはこちら



★ホームページには、日々の給食写真も掲載
しています。

※給食写真へのアクセスはこちら



給食や給食センターに関する
お問い合わせはこちらまで

TEL/FAX 0795-22-6041
TEL (栄養教諭あて) 0795-22-6333
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp



☆長期欠食者の給食費の取り扱いについて☆

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。
長期欠食する場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。