

# 1月給食だより

令和2年1月27日

大阪府立佐野支援学校

あたら とし はじ がつこう ねん し き むか  
新しい年が始まりました。学校では1年のまとめとなる時期を迎えました。

あさ ひ こ きび お きせるのがつらい きせつ べんきょう うんどう じぶん  
朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、勉強や運動に自分の

ちから はっき はやねはやお さんしょく た きそくただ  
力をしっかり発揮していくため、早寝早起きと三食きっちり食べる規則正し

せいかつしゅうかん み げんき とうこう  
い生活習慣を身につけ、元気に登校しましょう。

## かぜに負けない食事

ふゆ くうき かんそう りゅうこう し き えいよう ま  
冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

### たんぱく質をしっかりとろう！



さむ ま からだ にく さな  
寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

### ビタミンA、C、Eをとりましょう！



あいしやう ふゆ しん や さい くだ  
愛称は「ビタミンEス」。冬が旬の野菜や果物の、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

### 脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう！



すく りやう おおき  
少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

### 体を動かし、十分な睡眠をとろう！



さむ ても てきどに  
寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点により生活リズムをつくりましょう。

## 給食について考えよう

<p>食べ物をつくりみんなのところに届けてくれる人</p>	<p>みんなの健康を考え、食べることが大好きになってもらえる献立づくり</p>	<p>毎日おいしく作ってくれる調理員さん</p>	<p>みんなの成長を原動力にする大人の人たち</p>