

12月

給食者人員数		給食者人員数		発行
南風原幼	146	南風原小	896	
津嘉山幼	222	津嘉山小	1061	
北丘幼	126	北丘小	968	電話 889-3691 FAX 889-0564
翔南幼	82	翔南小	592	
調理場	37	南風原中	923	南星中 737
		合計	5790	

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



風邪予防に とりたいたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA：にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ

ビタミンC：ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE：かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

冬休みを元気に過ごすためのポイント

- ★こまめに手を洗う
- ★早寝・早起きを心がける
- ★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ★適度に体を動かす

ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



ヒント① 重い順にならべよう!

① た ま い す だ き

ヒント② 長〜い順にならべよう!

② こ ぼ し し そ と

ヒント③ 小さい順にならべよう!

③ よ ん え す い ば ら う

ヒント④ 足のはやい順にならべよう!

④ よ う き り よ り う ど

ヒント⑤ 大きい順にならべよう!

⑤ ん は や き ね ご

あ は お や さ は

こたえ (㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿) (㊠㊡㊢㊣㊤㊥㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿) (㊠㊡㊢㊣㊤㊥㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿)

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。

今月(12月)の主な食材産地

※食材の出荷状況・天候等により変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

牛乳	沖縄・熊本	豚肉	沖縄、スペイン、ブラジル、カナダ、アメリカ、チリ
米	福岡	卵	国産
パン(小麦粉)	アメリカ・カナダ	ピーマン	南風原
鶏肉	沖縄	にんじん	国産