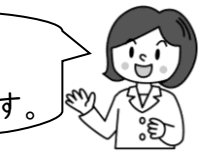
令和６年

12月給食だより

１２月のめあては
「寒さに負けない体を作ろう」です。



ビタミンＡＣＥって知ってる？

早いもので、もう一年の最後の月になりました。この時期は朝晩が冷え込み、体調を崩しやすいです。そこで、体の抵抗力を高める食べ物を知り、積極的に食べるようにしましょう。

ビタミンエースとは

ビタミンエースとは、ビタミンＡ・Ｃ・Ｅのことです。風邪に負けない強い体を作るには欠かせない栄養素です。入ってきた菌をやっつけたり、細胞を修復したりとお掃除もしてくれます。

ビタミンＡ

皮膚や粘膜を強くし
免疫力を維持する働き

ほうれん草　人参　モロヘイヤ

ビタミンＣ

皮膚や血管、筋肉を丈夫に
保つコラーゲンを作る働き

ピーマン　ブロッコリー　みかん

ビタミンＥ

細胞膜の機能を正常に保ち
老化から守る働き

魚介類　ツナ缶　かぼちゃ

食事で大切なことは、毎日３食、バランスよく食べること！

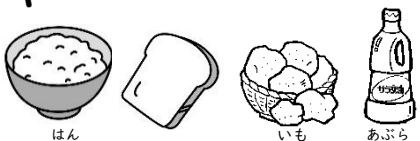
たんぱく質

体を
作る働き

肉　卵　大豆

エネルギー

体を
温める
働き



ご飯　パン　芋　油

冬野菜クイズに挑戦！

Q1 次の野菜は、冬に多くとれる野菜です。
色のこい野菜には◎、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。

青ねぎ　[　]

大根　[　]

ほうれん草　[　]

白菜　[　]

ブロッコリー　[　]

にんじん　[　]

ごぼう　[　]

Q2 冬においしいにんじんには、からだによい働きがたくさんあります。
当てはまるものに○をつけましょう。

①肌がきれいになる。　②カゼをひきにくくする。　③ウンチが出にくくなる。　④目によい。

[　]

[　]

[　]

[　]

【ヒント】
野菜を切った時の
中身の色が濃いか
薄いかで考えよう！

こたえ
Q１－◎青ねぎ
ほうれん草
ブロッコリー
にんじん
○大根、ごぼう
白菜
Q２－①、②、④が○