

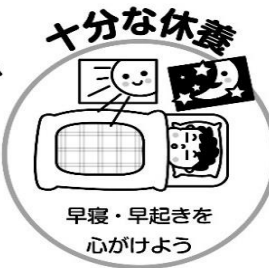


12月給食たより

令和元年12月
埼玉県立浦和高等学校 定時制
給食室

風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。風邪やインフルエンザがはやる季節です。残りの学校生活、冬休みを楽しく過ごすためには何よりも健康第一！
風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



・・・もし風邪をひいてしまったら・・・

安静に休むことが大切です。熱があり、体力が消耗しているときは十分な水分をとり、消化のよいおかゆや、刺激物や油の少ないスープ、ゼリーなどがおすすめです。

成長期のみなさんのカラダは、多くの鉄を必要としています
日頃の食事から鉄をとるよう意識しましょう

体内で血液中の赤血球を作っているヘモグロビンの成分



呼吸でとりこんだ酸素と結びつき全身に運び貧血や頭痛を防ぐ



鉄を多く含む食品



レバー



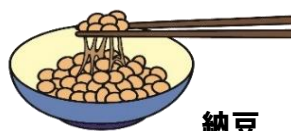
赤身肉



大豆



かつお



納豆



小松菜



クリスマス給食

12月23日(月)
今年最後の給食はクリスマス給食です
お楽しみに



2020年

令和2年

2020年の給食は1月9日(火)からはじまります