

Table with columns for course (A/B), name, energy, protein, and food groups (red/green/yellow). Includes a special notice for Feb 2-3 (school exam) and a nutrition intake table at the bottom.

◎学校給食の安全供給と安全性の確保について

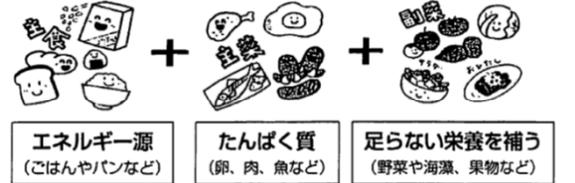
摂取制限や出荷停止となっている食材が、給食に使用されることはありません。学校給食で使用される食材は、安全性を最優先に使用いたします。

免疫カアップの食事

日ごろから栄養バランスのよい食事をとり、免疫機能を整えることが大切です。

バランスの良い食事のコツ

- 1. 「主食（ごはん・パン・めん）」「主菜（肉・魚・卵などメインになるおかず）」「副菜（野菜のおかず）」をそろえる定食形式がポイントです。
2. 間食で乳製品と果物を付け加えることが大切です。



★ビタミンCやビタミンAをとりましょう★

寒い季節には、ストレスを和らげる力があり、免疫力を高めるビタミンCと鼻やのどの粘膜を守る力のあるビタミンAをとることをおすすめします。

★たんぱく質をとりましょう★

たんぱく質は、体を温めて寒さに抵抗する力を強めてくれます。また、たんぱく質は体作りに欠かせない栄養素です。健康な体を作り、病気に抵抗する力をつける働きをします。

★エネルギーを十分にとりましょう★

炭水化物や脂質などエネルギーになる食べ物は、体の中で熱を作り体温を適度に保つ働きがあります。

★朝ごはんを食べましょう★

寝ている間にながった体温を上げるのが朝ごはんの役割の1つです。免疫力が1番発揮される体温は「36.5度」前後といわれています。朝食に温かいものを食べて、体温を上げましょう。

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。
※ A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。
※ 米油は、昨年度収穫された米からとれた米ぬかを使用し精製されています。