

12月給食だより

令和6年度 12月

鹿屋市立北部学校給食センター



今年も、残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜやインフルエンザの流行しやすい季節になりました。かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

かぜ予防のポイント



① 手洗い・うがい
をする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみを避ける



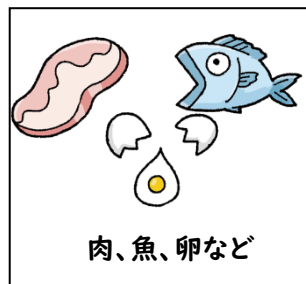
⑥ 適度な運動をする



かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質



肉、魚、卵など

炭水化物



米、めん、いもなど

ビタミンA



レバー、にんじんなど

リクエスト給食集計結果

卒業を控えた中学校3年生に、もう一度食べたい給食についてアンケートをとりました。

この結果をもとに、12月からリクエスト給食が登場します。何が出てくるかお楽しみに♪
(今回は、各学校、各項目で人気だったメニューをのせてあります!)

鹿屋東中

主食 メロワッサン

温食 ビーフシチュー・うどん

副食 鶏肉のから揚げ

輝北中

主食 わかめごはん・鶏飯・メロワッサン

温食 肉じゃが

副食 チキン南蛮・きゅうりとわかめの酢の物

高隈中

主食 鶏飯

温食 わかめスープ・ピリ辛フォー

副食 チキン南蛮・チーズポテト

細山田中

主食 メロワッサン

温食 ABC スープ

副食 がね