

給食だより

2024年も最後の月になりました。
冷たい風で体が冷えるので、暖かい料理を食べて体の芯から温まりましょう。
年末年始はクリスマスやお正月など、おいしい行事が盛りたくさんです。
よく食べてよく寝て、みんなで元気に新しい年を迎えましょう！

風邪予防には**ビタミンA**と**ビタミンC**

風邪は万病の元と言われています。
風邪予防には**ビタミンA**と**ビタミンC**の摂取が大切です！

ビタミンAはウイルスの侵入を防ぐ

緑黄色野菜を食べよう！油と一緒に食べると成分が吸収されやすい！



ビタミンCでウイルスに対する抵抗力を高める

果物（いちご・みかん・柿など）
野菜（ブロッコリー・ピーマンなど）
いも類（じゃがいも・さつまいもなど）



農園の様子



かぶ



だいこん



ブロッコリー

農園の冬野菜が成長しています(^^)
来年の収穫が楽しみですね♪

