



# 12月予定献立表

天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質



栄養目標

小学校  
中学校  
さむま 寒さに負けない食事のとり方

		月	火	水	木	金	
こんだて	赤						1
	黄						2
	緑						3
	栄養価						4
こんだて	赤	5	6	7	8	9	
	黄	10	11	12	13	14	
	緑	15	16	17	18	19	
	栄養価	20	21	22	23	24	
こんだて	赤	25	26	27	28	29	
	黄	30	31	1	2	3	
	緑	4	5	6	7	8	
	栄養価	9	10	11	12	13	



## 寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

