

月		火	水	木	金
3	牛乳 まつかぜ・つつし そり教室 節分豆	4	5	6	7
10	11	12	13	14	
17	18	19	20	21	
24	25	26	27	28	

都合により献立が変更になることがあります。

かせに負けない からだを作ろう！

しっかりタンパク質

丈夫な体を作るもとになる、タンパク質。肉や魚、豆、卵などをしっかり食べて、土台を強くしましょう。

ビタミンが大切

かせにかかりにくくしてくれるビタミンAが多いのは、ほうれん草やにんじんなど、ビタミンCが多いブロッコリーやパプリカ、柑橘類などもかせの菌を追い払う力を与えてくれます。



からだを温めよう

胃や腸を丈夫にするとかせの菌が体に入っても攻撃してやっつけてくれます。腸は冷やすと働きが弱くなってしまいますので、温かい食べ物や、しょうがなど、からだの内側を温めてくれるものを食べましょう。



食べ物からの栄養は頭にも大切

中学3年生は受験シーズンです。6日と7日は記憶力UPとやる気UP献立を入れました。他の学年も、勉強のまとめで覚えることがたくさんですね。いろいろな食べ物を食べるように意識すると、勉強の効率も上がりますよ。また、体調管理を万全にできる人は、試験もいつも通り受けられます。食べることを大事にしてください。

豆乳・・・脳細胞の活性化や機能維持のための栄養素が含まれます。



たまご・・・脳の発達を促したり、機能を良くする働きがあります。



鶏肉・・・疲労回復や目の疲れをとってくれます。