

# きゅうしょく しょくいく 給食・食育だより

埼玉県立戸田翔陽高等学校  
2022年1月

あ 明けておめでとうございます！ ほんねん みな よろ 給食をつく  
今年も、皆さんに喜んでもらえる給食を作りたい

おも ねが がつ がつ かんせんしょう  
と思います。よろしくお願ひします。1月、2月は、かぜやインフルエンザなどの感染症

じき  
にかかりやすい時期でもあります。特に今年は、コロナウイルスの感染が拡大をしていて、

げんき てあら たいせつ ま  
注意が必要です！元気にすごすために、うがいや手洗ひが大切ですが、ウイルスに負けな

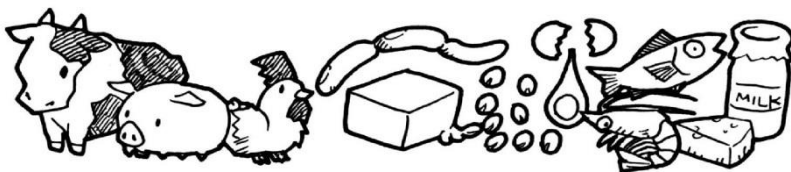
えいよう しょくじ  
いために栄養のある食事をとりましよう。

## ま ウイルスに負けない

## えいよう 4つの栄養

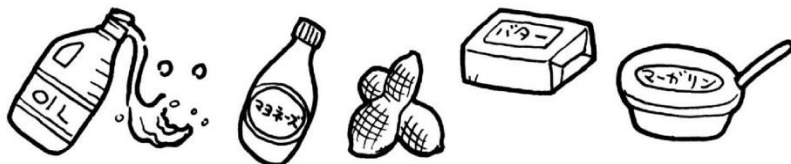
ち きんにく さいぼう しぼう も  
血や筋肉、細胞をつくり、脂肪を燃えやすくして、からだをあたためます

### ぼくしつ 1 たん白質



しぼう も うご げん つく た  
脂肪を燃やして、からだを動かすエネルギー源を作り出します

### しぼう 2 脂肪



おお ぶん はな ねんまく つよ かぜ  
ビタミンAを多く含み、のどや鼻の粘膜を強くして、風邪をひきにくくします

### いろ こ やさい 3 色の濃い野菜



おお ぶん さむ ま ちから つく つか はや なお  
ビタミンCが多く含まれ、寒さに負けない力を作り、疲れを早く治します

### いろ うす やさい 4 色の薄い野菜

