



令和7年度

# 12月 給食だより

高岡市立こまどり支援学校

富山県立高志支援学校高等部こまどり分教室

早いもので、今年もあと1か月となりました。寒さがだんだんと厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、鍋料理や汁物等で体を温めて、元気に冬を乗り切りましょう。

## かぜに負けない体をつくる栄養素 ビタミンAとビタミンC

### ビタミンA

目、皮膚、粘膜を健康に保ち、体の中にかぜの菌やウイルスが侵入するのを防いでくれます。



うなぎ



レバー



人参



ほうれん草

### ビタミンC

体の中で、かぜの菌やウイルスと戦う白血球の働きを助けてます。



ピーマン



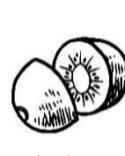
ブロッコリー



大根



みかん



キウイフルーツ

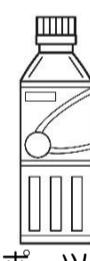
## かぜをひいてしまったら、どんな食べ物をとればいいの？

### 水分

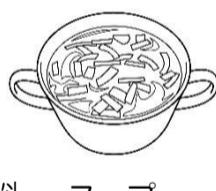
発熱や下痢等で体の水分は失われていきます。脱水症状に陥ってしまうことがあるので、こまめに補給することが大切です。



お茶



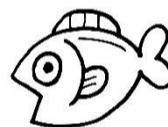
スポーツ飲料



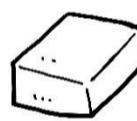
スープ

### たんぱく質

体を温めて、体力を維持するためには必要な栄養素です。



魚



豆腐



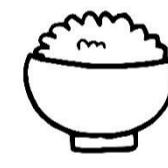
肉



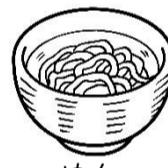
卵

### 炭水化物

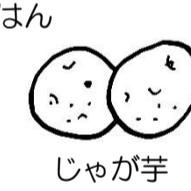
発熱やせき等でエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん



めん



じゃが芋

### 今月の献立

しょくいく  
高岡食19丼献立 19日（金）

12月の食19丼は、高岡でとれた野菜がたくさん入った「高岡野菜の肉みそ丼」です。

冬野菜は寒い中で育つため、うまいや栄養がギュッとつまっています。冬野菜の代表である大根にはかぜを予防してくれるビタミンCが多く含まれています。ねぎには体を温める働きがあり、寒い季節にぴったりの食材です。しいたけは香りがよく、うまい成分を多く含んでいます。

また、この肉みそ丼には生姜やにんにくが入っています。生姜にも体を温める働きがあり、にんにくには、ウイルスや細菌から体を守る働きがあります。かぜの予防にぴったりの食19丼です。

### お知らせ

高岡市公式クックパッド  
「高岡にこにこキッチン」

朝食におすすめの、手軽に作れるレシピを高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』に新しく公開しました。記載のQRコードからアクセスできます。ぜひご家庭で作ってみてください。

