

きゅうしょくしつからのおしらせ

令和6年

2月5日(月)

きょうのもりつけ

揚げじゃがのそぼろ煮

にんじんごはん

もずく汁



ぎゅうにゅう
牛乳

ちよつとメモ

今日は“^{きょう}体力を向上させるために^{たいりよく こうじょう}考えた^{かんが}市内共通^{しないきょうつう}メニュー”です。特に今回は“^{とく}かぜ^{こんかい}予防”を意識したメニューになっています。そろそろ^{さむ}寒さもピークを迎え、^{むか}かぜなどで^{たいちょうふりょう}体調不良を引き起こしやすい^{ひ お}時期になっています。

体をつくる大切な^{からだ}働きをする^{たいせつ はたら}“たんぱく^{しつ}質”や^{くち}口や^{ねんまく}粘膜を^{じょうぶ}じょうぶにし、^{たいない}ウイルスが^{しんにゅう}体内に侵入するのを防^{ふせ}ぐ“^{るい}ビタミン類”をたくさんとるようにしましょう。たんぱく^{しつ}質が^{ふそく}不足すると^{たいりよく}体力も^{ていか}低下し、^{びょうき}病気の^{たい}対する^{ていこうりよく}抵抗力も^さ下がってしまいます。しっかりと^た食べて、^{びょうき}かぜなどの^{よほう}病気を^さ予防しましょう！

今日の^{きょう}地場農産物 ^{しばのうさんぶつ}中野農園より ^{なかのうえん}小松菜 ^{こまつな}です。