

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和7年

2月13日(木)

きょうのもりつけ

にんじんサラダ

はちみつレモToast



きゅうにゅう
牛乳

とりにく とほうれん草のクリームシチュー

ちよつとメモ

きょう ねんせい わか たいかい かいさい
 今日は5・6年生のお別れスポーツ大会が開催されます。そ
 こで、^{たいりよく こうじょう}“体力を向上させるために考えた市内共通メニュー”
 を取り入れました。特に今回は^{かんが}“かぜ予防”^{しないきょうつう}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、かぜなどで
^{たいちようふりょう ひ お}体調不良を引き起こしやすい時期になっています。体をつく
 る大切な^{しつ くち なか ねんまく}働きをする“たんぱく質”や口の中の粘膜をしょうぶ
 にし、ウイルスが体内に侵入するのを防ぐ^{ふせ}“ビタミン類”^{るい}をた
 くさんとるようにしましょう。たんぱく質が不足すると^{たいりよく}体力も
^{ていか びょうき たい ていこうりよく さ}低下し、病気に対する抵抗力も下がってしまいます。しっかり
 と^た食べて、かぜを^{よほう}予防し、^{たいりよく こうじょう}体力を向上させましょう！

きょう じ ばのうさんぶつ つづきいさおのうえん そう
今日の地場農産物 都築勲農園よりほうれん草です。