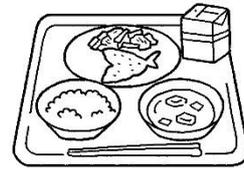


# 12月 給食だより



令和4年度  
 仙台市立生出小中学校  
 令和4年12月22日

(お子さんとお家の方といっしょによんでくださいね。)

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」をこころがけるほか、手洗い・うがいをしっかりしていきましょう。

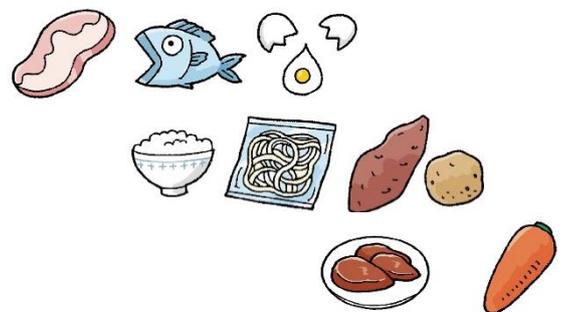
## 寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。また、年末年始は楽しい行事があり、おいしいものもたくさんです。くれぐれも食べ過ぎには注意しながら、元気に過ごしましょう。



## もしかぜをひいてしまったら・・・

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミン A」などを積極的にとってみましょう。



\*\*\* おしらせ \*\*\*

冬休み明けの給食は1月11日(水)からスタートです。

はしセットや給食当番白衣を忘れずに持ってきてきましょう。

年明けからもどうぞよろしくお願ひいたします。皆様がよい年を迎えられますように・・・

