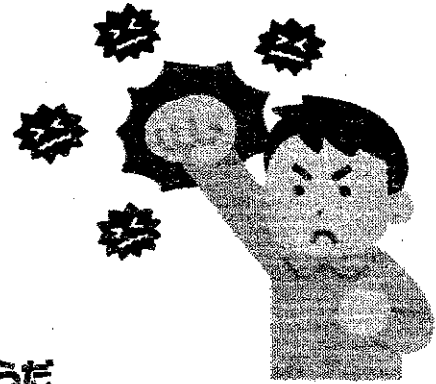




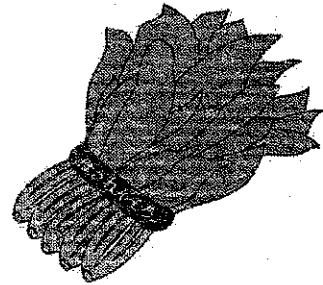
こんだてメモ

平成28年12月
福生市学校給食センター



～新鮮な冬野菜を食べて風邪に負けない体をつくろう！～

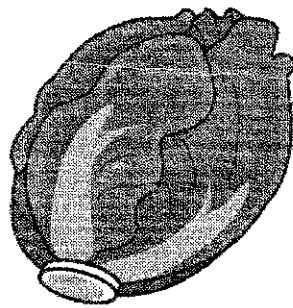
冬野菜には、風邪のバイキンから体をまもってくれたり、寒さに負けない体をつくってくれたりする働きのある栄養素が含まれています。また、昔から根っこを食べる野菜（大根、にんじん、かぶなど）には、体を温めてくれる働きがあると言われています。冬野菜を食べて風邪などに負けない体をつくりましょう！



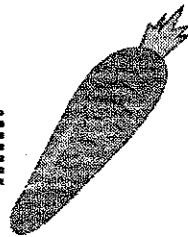
ほうれんそう



だいこん



はくさい



にんじん



ながねぎ

12月使用予定の福生市
羽村市、瑞穂町産野菜

給食でもたくさんの冬野菜を使っています。そのなかでも、福生市や羽村市、瑞穂町など、近くで収穫された野菜なら新鮮なまま給食センターに納品していただけるので、とれたてで栄養がしっかりと残っています。



風邪予防には、「早く寝て、早く起きて、しっかり朝ごはんを食べる」という規則正しい生活も大切です。