



# 給食だより 12月号

令和4年12月

和歌山盲学校

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増していきます。

空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、まず3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くするのに役立つ働きがあります。

また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。

ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは

野菜や果物に多く含まれているので、積極的に

とりましょう。



# きゅうしょく にんきとうひょう けっかはっぴょう 給食の人気投票 結果発表！

ようじ じどう せいと  
【幼児・児童・生徒】

だい い  
第1位 (4票)

・ハンバーグ

だい い  
第2位 (3票)

- ・からあげ
- ・カレーライス
- ぎゅうにゅう  
・牛乳



しょくいん  
【職員】

だい い  
第1位 (9票)

・こぎつねずし

だい い  
第2位 (8票)

・スパゲティ

グラタン

だい い  
第3位 (6票)

・カレーライス



とうひょう  
投票ありがとうございました。1位のメニューは1月の学校給食週間

(1月24日から30日)の給食に登場します。お楽しみに！

ほか  
他には、うどん・油淋鶏・ビビンバ・ハヤシライス・豚キムチが人気でした。

にんき  
人気メニューは、可能な限り1月から3月の献立に入れたいと思います。