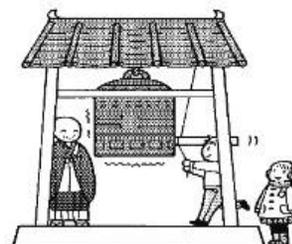




給食だより

令和4年度 12月発行
渋谷区立 上原中学校
栄養指導員

木枯らしが吹き、いよいよ冬本番といったところでしょうか。12月は「師走（しわす）」とも言うほどにあちらこちらが忙しくなります。そんな中でも体調を崩さぬようにしっかり食べてよく休み元気に新年を迎えましょう。



風邪予防には手洗い・うがい！

かぜをひいたら **栄養** + **保温** + **安静**

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかぜの症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静に過ごすことで早めに治せます。



12月のワンダフル給食です！



©SHIBUYA HACHI PROJECT

12月23日（金）
チキンクリームとポパイライス
れんこんサラダ
コーヒー牛乳

渋谷ワンダフル給食とは渋谷区と服部栄養専門学校が協力し、世界の料理や日本の伝統料理等の新たな給食メニューの考案や、給食を通じた食育を目的とするプロジェクトです。

