

給食だより

3月

食べて、免疫力アップ！！

病気や風邪から身を守る免疫力。免疫力が低下すると、病気にかかりやすくなってしまいます。

免疫力を伸ばす食べものを集めてみました。食べて、病気にならない身体作りをしましょう！



免疫力を高めるのは、肉や魚などの動物性食品に偏りすぎず、上の絵のような植物性食品や発酵食品を積極的にとることが大切です。



この1年間、給食を通してたくさん子ども達とふれあうことができました。
「おいしい」の声を励みに、今後も「おいしい・楽しい・安全な」給食提供を心がけてまいります。ありがとうございました。
給食室職員一同