



Main table with columns for Date, Menu Name, Ingredients, and Nutritional Value. It lists daily school lunch menus from March to February, categorized by month and day of the week.

厳しい寒さが続いています... 3年生は受験を控えた大事な時期です...



ポイントを4つ紹介します。

1 消化の良いものを食べよう. 細菌やウイルスと闘っている体は、胃腸の消化機能が低下しています...

2 体を温めるものを食べよう. 細菌やウイルスと闘う白血球は、37℃～38℃で最も活発に働きます...

3 ビタミン豊富なものを食べよう. ビタミンAはのどや鼻の粘膜を保護し、ビタミンCは抵抗力を高める働きがあります...

4 水分や休養をしっかりとろう. 発熱や下痢をすると、体から多くの水分が失われます...

★2月の市産品活用予定★ ねぎ 小松菜 チンゲン菜 さつまいも ブロッコリー

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

