

小学校 1ブロック 七北田小 黒松小 南光台小 将監西小 高森小 泉ヶ丘小 八乙女小 高森東小



Main menu table with columns for Date, Day, Meal Name, Ingredients, Energy, Protein, Fat, and Carbohydrates.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※ 献立内容は変更することがあります。 ※ 食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

冬の食生活 体調をくずした時の食事

寒さや疲れ、栄養不足などによって、かぜや病気にかかりやすくなります。 手洗い、うがい、十分なすいみん、バランスの良い食事などで健康な体を作り、元気に過ごしましょう。体調をくずした時におすすめの食事を症状別に紹介します。

せき・のどの痛み (Sore throat) section with text and illustration of a person coughing.

発熱・寒気 (Fever and chills) section with text and illustration of a person with a thermometer.

下痢・嘔吐・お腹の調子が悪い (Diarrhea, vomiting, stomach issues) section with text and illustration of a person holding their stomach.

《令和6年度 学校給食標語 優秀賞》

おいしいね お皿で伝わる ありがとう 仙台市立小学校 児童

きゅうしょくで ぼくらのパワー ぜんかいた 仙台市立小学校 児童

今月の目標 * 寒さに負けない食事をしよう