

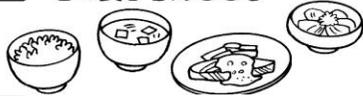
給食だより 12月



冬はかぜやノロウイルスなどの流行が心配な季節です。寒さに負けず元気に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事をとり、よく寝てしっかり休み、体の抵抗力を高めておくことが大切です。とくに体の抵抗力を高めてくれる食べ物を積極的にとるようにしましょう。うがいと手洗いも予防に効果的です。

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 運動して体力をつける



5 人混みをさけるようにする



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか?

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



かぜの時は— 安静に!!

暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かにすごすようにします。

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



予定献立表

12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)
鮭ピラフ マカロニのクリーム煮 フルーツジュレ	麦ご飯 ★カツカレー 海藻サラダ	★汁なし担々麺 かぼちゃサラダ バナナ	ご飯 田舎風おでん 小松菜のごまあえ みそ汁 柿	バターライス チキンナゲット ★フライドポテト 花野菜のサラダ オニオンスープ
エネルギー903kcal	エネルギー964kcal	エネルギー954kcal	エネルギー837kcal	エネルギー914kcal
蛋白質30.3g 脂質19.7g	蛋白質28.8g 脂質31.0g	蛋白質39.6g 脂質36.6g	蛋白質31.3g 脂質18.9g	蛋白質28.7g 脂質29.0g
12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
チャーハン 中華サラダ チンゲン菜と豆腐のスープ ★ミルクコーヒー	ご飯 三角揚げの野菜あんかけ ほうれん草のからしあえ みそ汁 みかん	ご飯 キムチ鍋風煮 玉子焼き わかめのおひたし	カレーピラフ ホタテのクリームシチュー フルーツ入り杏仁豆腐	ご飯 豚肉のかりん揚げ ふろふき大根 すまし汁
エネルギー874kcal	エネルギー797kcal	エネルギー815kcal	エネルギー946kcal	エネルギー836kcal
蛋白質27.4g 脂質29.4g	蛋白質29.2g 脂質20.2g	蛋白質34.3g 脂質23.4g	蛋白質28.9g 脂質26.4g	蛋白質33.6g 脂質21.6g
12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
ご飯 ★マーボー豆腐 野菜のナムル 白菜とベーコンのスープ キウイフルーツ	<誕生日給食> ご飯 豚肉のバーベキューソース マゼドアンサラダ ABCスープ	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のピーナッツあえ みそ汁	かき揚げ天ぷらうどん ゆで豚のごまだれあえ ★プリン	かにめし 冬至かぼちゃ 豚汁 りんご
エネルギー833kcal	エネルギー908kcal	エネルギー764kcal	エネルギー817kcal	エネルギー815kcal
蛋白質29.8g 脂質24.8g	蛋白質32.3g 脂質29.6g	蛋白質31.3g 脂質22.6g	蛋白質31.1g 脂質22.8g	蛋白質30.3g 脂質14.4g
12月23日(月)	※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※★マークはリクエストメニューです。 ※17日の誕生日給食は12月生まれの人にケーキを出します。			
米粉フォカッチャ ミートローフ クリスマスのサラダ ジュリエンスープ クリスマスケーキ エネルギー870kcal 蛋白質38.6g 脂質37.0g				



12月23日(月)の給食はクリスマスメニューです。

クリスマスケーキは「チョコケーキ」と「チーズケーキ」の2種類からのセレクトになります。
どちらかがなくなると選べなくなりますので遅れないように来てください。

