

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

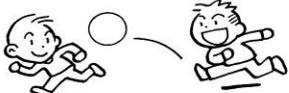
1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



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。部屋の湿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1日(金)				
※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。 ※★はリクエストメニューです。				
ご飯 マーボー豆腐 豆もやしナムル 春雨スープ エネルギー786kcal 蛋白質31.4g 脂質22.8g				
12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
ご飯 田舎風おでん 小松菜のごまあえ みそ汁 ★柿 エネルギー795kcal 蛋白質31.1g 脂質18.4g	麦ご飯 ★チキンカレー フルーツの ヨーグルトあえ エネルギー913kcal 蛋白質27.6g 脂質25.2g	ご飯 わかさぎの南蛮漬け 三色ソテー みそ汁 エネルギー839kcal 蛋白質28.7g 脂質29.4g	スパゲティ ミートソース グリーンサラダ ★オレンジ エネルギー856kcal 蛋白質35.2g 脂質27.0g	ご飯 ★ハンバーグ 花野菜のサラダ オニオンスープ エネルギー837kcal 蛋白質30.8g 脂質29.1g
12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)
カツ丼 もやしサラダ みそ汁 アセロラゼリー エネルギー911kcal 蛋白質36.0g 脂質27.0g	鮭ピラフ マカロニのクリーム煮 フルーツジュレ エネルギー869kcal 蛋白質29.8g 脂質20.9g	ゆかりご飯 三角揚げの 野菜あんかけ ほうれん草からしあえ みそ汁 エネルギー741kcal 蛋白質29.7g 脂質19.5g	★メロンパン 白身魚フリッター あさりと雪菜の ベベロンチーノ 根菜のコンソメスープ エネルギー962kcal 蛋白質30.4g 脂質41.3g	チャーハン 海の幸サラダ 白菜とベーコンのスープ ★みかん エネルギー808kcal 蛋白質30.0g 脂質27.6g
12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)
ご飯 豚肉のかりん揚げ ふるふき大根 みそ汁 エネルギー829kcal 蛋白質34.1g 脂質22.2g	担々麺 シュウマイ ★バナナ エネルギー866kcal 蛋白質34.7g 脂質31.2g	<誕生日給食> 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 エネルギー771kcal 蛋白質32.8g 脂質22.0g	かにめし 冬至かぼちゃ 豚汁 ★りんご エネルギー783kcal 蛋白質30.2g 脂質13.9g	カレーピラフ フライドチキン ジュリエンスープ クリスマスケーキ (セレクト) エネルギー933kcal 蛋白質31.3g 脂質36.1g

12月22日(金)の給食はクリスマスメニューです。

クリスマスケーキは「チョコレートケーキ」と「ホワイトロールケーキ」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。

