



月	火	水	木	金
<div style="text-align: center;"> <h3>冬休みの食生活</h3> <p>食はずぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう</p> </div>			1	2
			ごはん・牛乳 鶏のから揚げ 小松菜のごま和え みそけんちん汁	ビビンバ・牛乳 バンサンスー 豆腐とわかめのスープ ゼリー
5	6 *セレクト 中華丼 or 皿うどん 牛乳 手作りシュウマイ 豆腐の中華スープ	7	8	9
ごはん・牛乳 鶏肉のパン粉焼き 大豆の磯煮 根菜のごま汁	ごはん・牛乳 クリームシチュー 茎わかめのサラダ 果物	ごはん・牛乳 魚のアーモンド揚げ 高野豆腐の卵とじ もやしと油揚げのみそ汁	ご飯・牛乳 ひよこ豆のカレー かぶとリンゴのサラダ 白菜のスープ 福神漬け	
12	13	14	15	16
ごはん・牛乳 魚のねぎみそ焼き かぼちゃのサラダ すまし汁 フルーツのヨーグルトかけ	シシリアンライス 牛乳 さといもの磯揚げ 野菜チップ ワンタンスープ	ごはん・牛乳 肉団子とさつまいもの甘がらめ 海藻サラダ 白菜のみそ汁	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーサラダ かぶのスープ ごまプリン	キムパップ丼 牛乳 春雨サラダ チンゲンサイのスープ
19	20	21	22 冬至の献立	23 クリスマスの献立
ごはん・牛乳 ちくわの二色揚げ ほうれん草のアーモンド和え 厚揚げのみそ汁	スープスパゲティ 牛乳 野菜サラダ デザート	ごはん・牛乳 チキン南蛮 白菜の煮びたし ビーフンスープ	ごはん・牛乳 いわしの梅煮 かぶのゆず漬け かぼちゃのそぼろあんかけ 貝たくさんのみそ汁	オムライス・牛乳 鶏肉の香草焼き 野菜サラダ レタスのスープ ケーキ



*セレクト (チョコ・ストロベリー)

今月の給食の目標は「冬の健康管理をしよう」です。

いよいよ冬の到来です。あなたは大丈夫？

□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□



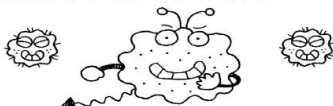
栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう！



どうしてかぜやインフルエンザが流行するの？

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入っても、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかわっているからです。



抵抗力を

高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があって体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

