

給食便り 12月



今年も残すところ、ひと月となりました。これから寒さも一段と増してきます。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。日々、十分な睡眠をとるとともに、食事の前の手洗い、消毒をていねいにするのを忘れずに。また、1日3回バランスの良い食事をするように心がけることも大切です。

★ 1月の給食開始は9日(水)からです

日	曜日	メニュー	カロリー
3	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ 牛カルピコロッケ 紅白なます 焼きそば	1038 KCal
4	火	塩唐揚げ丼 味噌汁 マカロニサラダ	1018 KCal
5	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ 豚カツ 切り干し大根 塩焼きそば	1008 KCal
6	木	牛丼 味噌汁 半熟卵 紅ショウガ マカロニサラダ	888 KCal
7	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ ハンバーグ パスタ 海老フライ	1074 KCal
10	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ トリチリフライ ハスきんぴら ナポリタン	869 KCal
11	火	中華丼 味噌汁 コロッケ ポテトサラダ	809 KCal
12	水	チキン南蛮丼 味噌汁 パスタ	933 KCal
13	木	ラーメン ご飯 シュウマイ メンマ	1066 KCal
14	金	ソースチキンカツ丼 味噌汁・織キャベツ スパサラ	995 KCal
17	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ ズワイガニコロッケ パスタ 唐揚げ	891 KCal
18	火	ご飯 味噌汁・織キャベツ チキン味噌マヨゲリル ハスきんぴら おから	988 KCal
19	水	豚ロース丼 味噌汁・織キャベツ 野沢菜の和え物	994 KCal
20	木	肉うどん わかめむすび かき揚げ	819 KCal

【風邪予防に役立つ栄養素】

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

肉類 魚介類 牛乳・乳製品
卵 大豆・大豆製品 など



ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する

にんじん かぼちゃ
ほうれん草 魚介類
レバー など



ビタミンC

免疫力を高める

ジャガイモ ブロッコリー
みかん キウイフルーツ
柿 など



かぜをひいてしまったら

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う食品は控え、消化の良いものがおすすめです。下痢や発熱がある場合は水分補給が特に大切。スープやみそ汁、リンゴ果汁、ホットミルクなどでビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

