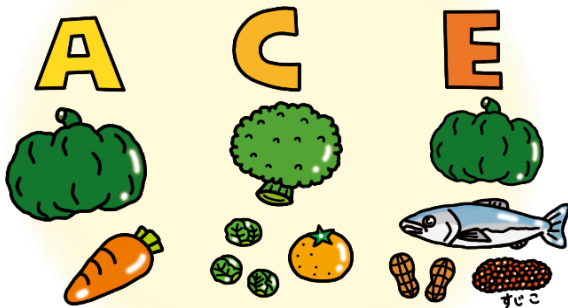




# 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

## ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

## 体をあたためよう!



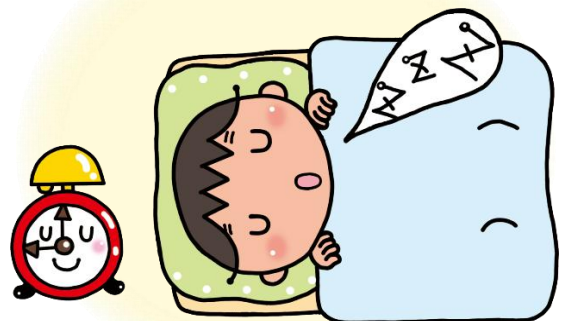
体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

## 食事の前の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

## 規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活リズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん (かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんでん



きんかん



ぎんなん



うどん (うどん)





\*牛乳は毎日あります。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	I補キ - タパク質
		(き)	(あか)	(みどり)	脂肪
1月	白飯 じゃが豚キムチ まめ菜サラダ	精白米 神石産糸こんにゃく じゃがいも, さとう	だいず, まくろ 豚もも肉, 牛乳	小松菜, たまねぎ, にら にんじん, 白菜キムチ もやし	589kcal 24.3g 17.8g
2火	小型黒糖パン チキンのミルク煮 イタリアドレッシングサラダ	小型黒糖パン, マロニー さとう, オリーブ油	白いんげん豆ピューレ とりもも肉, ポークハム 牛乳, 生クリーム ホワイトソース	キャベツ, たまねぎ, にんじん にんにく, ほうれんそう レモン果汁, エリンギ	540kcal 23.7g 19.7g
3水	紫黒米ごはん 鯖のごまだれ焼き ゆで枝豆 やかまし味噌汁	精白米, 紫黒米 さつまいも, 白ごま ふちゅうこはやさしいメニュー	豆腐, わかめ, さば 牛乳, 中みそ	えだまめ, たまねぎ にんじん, ねぎ, えのきたけ	585kcal 27.8g 17.6g
4木	白飯 中華丼 カリポリバンバンジー	精白米, 小麦粉, さとう すりごま, 練りごま 🍩🌟🎁	豚もも肉, 鶏ささみ うずら卵, 牛乳 🍩🌟🎁	きゅうり, しょうが 切干しだいこん, たまねぎ にんじん, はくさい アレッタ, しいたけ	538kcal 22.3g 15.4g
5金	ソフトフランスパン ミートスパゲティ コーンのさっぱりサラダ はちみつ&マーガリン	スパゲッティ, さとう ソフトフランスパン はちみつ&マーガリン オリーブ油, サラダ油 デミグラスソース	豚肉ミンチ, チキンハム 牛乳 🐼🐻❄️	グリーンピース, たまねぎ ホールコーン, にんじん にんにく, ブロッコリー しめじ	624kcal 25.6g 18.7g
8月	ターメリックライス 冬野菜カレー フルーツカクテル	精白米, じゃがいも さとう	とりもも肉, 牛乳 🍌	だいこん, たまねぎ, にんじん にんにく, れんこん, りんご 桃, パイン, みかん, アロエ	618kcal 19.1g 17.0g
9火	豆乳担々麺 焼シュウマイ カリフラワーと小松菜のサラダ	中華麺, 小麦粉, さとう すりごま, ごま油 サラダ油, 小麦粉	調整豆乳, 豚肉ミンチ チキンハム, 牛乳	カリフラワー, 小松菜 チンゲンサイ, ホールコーン にんじん, にんにく, もやし しょうが, ねぎ, たまねぎ	667kcal 28.5g 24.3g
10水	諸田ごぼうときのこの 炊き込みごはん くわいのから揚げ おかかあえ だんご汁	精白米, 白玉もち, 油 🐭	とりてば肉, 牛乳 🐰🍌	くわい, ごぼう, たまねぎ とうがんにんじん, ねぎ ブロッコリー, しいたけ しめじ, まいたけ, しょうが	559kcal 19.7g 14.1g
11木	ゆかりごはん あじの照り焼き 昆布白菜 かきたま汁	精白米, マロニー 🐟	塩ふき昆布, あじ, 豆腐 卵, 牛乳 🐼🐻❄️	たまねぎ, にんじん, はくさい ほうれんそう, えのきたけ	535kcal 28.2g 13.1g
12金	小型パンブキンパン いか入り焼きピーフン 枝豆とささみのサラダ	ピーフン 小型パンブキンパン さとう, ごま油, サラダ油	いか, 豚もも肉 鶏ささみ, 牛乳	枝豆, キャベツ, しょうが たまねぎ, にんじん ひろしまな, しめじ	574kcal 24.0g 20.9g
15月	白飯 麻婆豆腐 もやしのナムル	精白米, 小麦粉, さとう 白ごま, ごま油	押し豆腐, 竹輪 豚肉ミンチ, 牛乳, 赤みそ	しょうが, たまねぎ, にんじん にんにく, ねぎ, ほうれんそう もやし	586kcal 24.3g 18.1g
16火	3つ星カレーうどん 小いわしのフライ 白菜のしょうが風味	うどん, じゃがいも 小麦粉, さとう, 油 パン粉	こいわし, とりてば肉 牛乳	しょうが, たまねぎ, にんじん にんにく, 白ねぎ, はくさい 星型にんじん オニオンソテー, しめじ	609kcal 24.7g 22.4g
17水	白飯 チャプチェ そうめんかぼちゃの中華サラダ 韓国のり	精白米, はるさめ さとう, 白ごま, ごま油	韓国のり, わかめ 豚もも肉, チキンハム 牛乳	そうめんかぼちゃ, きゅうり しょうが, たけのこ, たまねぎ チンゲンサイ, にんじん にんにく, きくらげ	573kcal 21.9g 17.3g
18木	白飯 吉野煮 大根の甘酢あえ	精白米, さとう 神石産板こんにゃく さといも, 小麦粉	厚揚げ, とりもも肉 ポークハム, 牛乳	すじなしいんげん, ごぼう 小松菜, しょうが, だいこん にんじん, しいたけ	582kcal 24.0g 16.6g
19金	小型キャロットパン オムレツのトマトソースかけ 彩りあえ 冬瓜ときのこのスープ	小型キャロットパン 小麦粉 さとう, オリーブ油	ベーコン, 卵, 牛乳	たまねぎ, とうがん トマト水煮, にんじん ブロッコリー, エリンギ	548kcal 22.6g 22.8g
22月	わかめごはん ぶりのゆず味噌かけ おひたし かぼちゃ汁	精白米, さとう 🍱🍲🥕	豆腐, 油揚げ, わかめ ぶり, とりてば肉 牛乳, 白みそ, 中みそ	かぼちゃ, だいこん, たまねぎ にんじん, ねぎ, はくさい, ゆず ゆず果汁, しいたけ	625kcal 28.8g 20.7g
23火	小型リッチパン タンドリーチキン ゆでブロッコリー ポトフ クリスマスケーキ	小型リッチパン じゃがいも サンタさんのケーキ	ベーコン, とりもも肉 牛乳 🍷🎅	キャベツ, たまねぎ, にんじん ブロッコリー, しめじ しょうが	727kcal 28.7g 34.8g