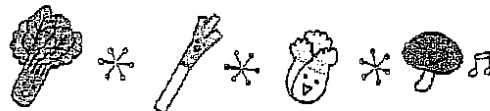




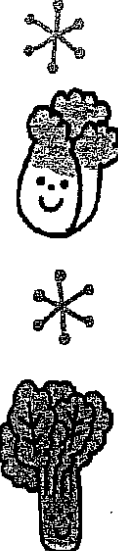
12月予定献立表



うれしい交力能
たっぷりの冬野菜



日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	パン 冬野菜と鶏のクリームシチュー フルーツ ミルク				
3	月	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク	さつま芋のきなこ団子		
4	火	あわご飯 肉だんご入りおでん みそ汁 白菜とりんご和え フルーツ	ミルク	ヨーグルトマフィン		
5	水	餅スパゲティ レバーサラダ ミルク フルーツ	麦茶 青菜おにぎり			
6	木	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め わかめスープ フルーツ	ミロミルク ペイダポテト			
7	金	あわご飯 豚肉の生葉焼き ウカライチー みそ汁 フルーツ	ミルク ラスク			
8	土	はっぴょう会				
10	月	あわご飯 ひじき入り卵豆腐 切干大根の煮付け 豚肉ともやしの豆乳スープ フルーツ	ミルク お好み焼き			
11	火	弁当会				
12	水	あわご飯 ごぼう巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク チョコクッキー			
13	木	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット			
14	金	あわご飯 コロッケ おからサラダ スープ フルーツ	麦茶 甘菓子			
15	土	中華丼 ミルク フルーツ				
17	月	納豆ご飯 鶏ヨーグルト焼き 人参シシリー みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムパン			
18	火	カレーうどん 酢の物 ミルク フルーツ	麦茶 鮭おにぎり			
19	水	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ からし菜のソテー 豚汁 フルーツ	ミルク 大学芋			
20	木	パン 鶏唐揚げ マッシュポテト ソテー スープ フルーツ	ミルク サンタケーキ			
21	金	冬至ジュース 鯖のみぞれ煮 和え物 蒟蒻豆腐 フルーツ	ミルク アガラサー			
22	土	すき焼き丼 ミルク フルーツ				
25	火	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
26	水	木風カレー ヨーグルトサラダ 漬汁	ミルク 滝干しかりかり フルーツ			
27	木	あわご飯 八宝菜 チーズ春巻き コンスープ フルーツ	ミルク アチョーコーもずく天ぷら			
28	金	沖繩風年越しそば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク 甘酢和え ジュースーおにぎり			



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

食事で 免疫力・体力UP

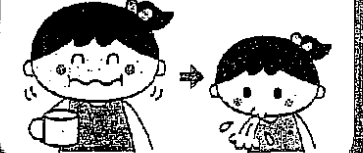
冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

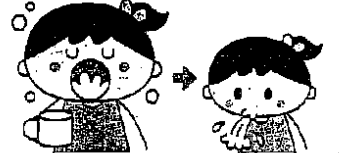


うがいのしかた

しょくじのあとは…
クチュクチュうがいをする



そとからかえったら…
ガラガラうがいをする



それぞれ2〜3回繰り返す

クリスマス
冬至