



12月の予定献立表

月	火	水	木	金
			1 鶏肉と野菜のケチャップ煮 メンマの塩和え 切り干し大根の味噌汁	2 豚丼 キュウリのキムチ和え さつま芋の味噌汁
5 肉団子 ひじきの炒め煮 豚汁	6 鯖のみそ煮 野菜のなめ茸和え 舞茸汁	7 肉豆腐 すき昆布煮 キャベツの胡麻味噌汁	8 メンチカツ ほうれん草のベーコン和え シメジとコーンの中華スープ	9 醤油ラーメン 菜めしおにぎり みかん
12 ポークカレー フレンチサラダ ソフールヨーグルト	13 焼き鳥丼 3色ナムル かき卵汁	14 チンジャオロースー ぶりの照り焼き ジャガイモの味噌汁	15 チキンとキャベツ のガーリック炒め 切り干し大根の胡麻和え なめこの味噌汁	16 焼き肉丼 キュウリともずくの酢の物 中華スープ
19 白身魚のフライ レンコンのきんぴら わかめスープ	20 後期 クラスマツチ	21 鶏肉の照り焼き クリームシチュー しば漬け クリスマスケーキ	22 	23



* 体を温めよう *

基礎代謝も体温も一番下がっている朝に朝食をきちんと食べて体を温めるとパワーが出ます。朝食を抜かないことはもちろんですが、朝食メニューに体を温める食材を上手に取り入れましょう！

* 風邪予防にはバランスのいい食事 *

寒くなり風邪をひきやすくなる季節。毎日元気に過ごすためにも風邪を予防することが大切です！手洗い・うがいはもちろんですが、バランスのいい食事を心がけましょう。

体の中に風邪の菌が入ってきてもやっつけることができるように免疫力を高める栄養素を摂ることが大切です。

【免疫力を高める栄養素】

タンパク質・・・肉、魚、卵、大豆、大豆製品

ビタミンA・・・緑黄色野菜、レバー、うなぎ

ビタミンB群・・・豚肉、豆腐、卵、レバー、魚、牛乳、納豆

鉄・・・緑黄色野菜、レバー、ひじき

ビタミンC・・・野菜、果物

12月22日(木) 冬至です

冬至とは、1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。今でもカボチャやこんにゃくを食べたり、柚子湯に入ったりする習慣があります。

