



# 12月の予定献立表

月	火	水	木	金
				1 キャベツの甘辛焼き肉丼 たたききゅうり シメジの味噌汁
4 鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら キノコのスープ	5 肉豆腐 赤魚の西京漬け焼き 小松菜の味噌汁	6 チキンカレー フレンチサラダ プリン	7 焼き肉丼 マカロニのツナ和え すまし汁	8 メンチカツ ひじきの炒め煮 豚汁
11 醤油ラーメン わかめご飯おにぎり みかん	12 焼き鳥丼 切り干し大根の胡麻和え わかめスープ	13 鯖の塩焼き 焼き豚とキャベツの和え物 舞茸の味噌汁	14 麻婆春雨 もやしとにんじんのナムル じゃが芋の味噌汁	15 三色丼 つぼ漬け オニオンスープ
18 ハヤシライス もやしとハムの和風サラダ ゼリー	19 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーと ベーコン和え 大根の味噌汁	20 後期 クラスマッチ	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 冬季休業 

## \* 風邪予防にはバランスの良い食事 \*



寒くなり風邪を引きやすくなってくるこの季節。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、バランスの良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(金) 冬至

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

### カボチャの健康効果

免疫力アップ 抗酸化作用 美肌効果 むくみ改善 便秘改善

カボチャの旬は「5月～7月」の夏の時期です。冬至にカボチャを食べる習慣があることから「冬が旬」と思われがちですが、夏に収穫したカボチャは水分も多く、あっさりとした甘さを持っています。追熟させたカボチャは栄養価も高くなり、免疫力アップに「冬至」にカボチャを食べるようになったとされています。

