

22日(金)は「冬至」です

冬至は一年のうちで、最も昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜを引かないといわれています。



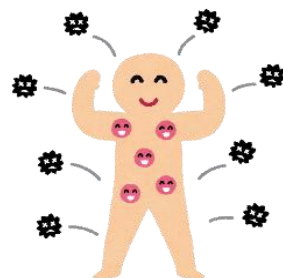
\*牛乳は毎日つきます。 \*都合により献立を変更することがあります。

12/1(金)				
パン チーズinハンバーグ リクエスト 付) ゆで野菜 冬野菜のスープ煮				
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
ご飯 竹輪の磯辺揚げ 付)白菜ごま浸し チーズ入かぼちゃサラダ のっぺい汁	中島菜飯 さつまいものシチュー ふるふき大根 石川県産食材 (能登野菜・加賀野菜)	味噌煮込みうどん風 愛知県 大根の梅サラダ ヨーグルト	ご飯 魚の白みそマヨソース(さけ) 付)里芋ごま和え 野菜の塩昆布和え かみなり汁	ミルクロール カリールスト 付)ザワークラウト風 ドイツのじゃが芋スープ ドイツ
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
ご飯 ひじき入りミートローフ 付)人参グラッセ・粉ふき芋 大根じゃこサラダ 豆腐のスープ	親子丼 車麩のお浸し 揚げと白菜のみそ汁	チキンカレー ひじき入りチーズサラダ	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのごまドレあえ 中華風コーンスープ	シュガートースト ポトフ風 レモン風味サラダ
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
ご飯 高野豆腐の卵とじ はりはり漬け ほうとう風 山梨県	ロコモコ丼 リクエスト わかめスープ	スパゲッティ・ナポリタン ツナサラダ ふわふわスープ	ご飯 冬至献立 魚のゆず味噌焼き(がんど) 付)白菜お浸し 南瓜のいとこ煮 なめこのみそ汁	パン クリスマス献立 から揚げ風 付)人参グラッセ ジャーマンポテト かぶのスープ リースバウム



体の抵抗力を高めよう!

冬になり寒くなってくると、毎年かぜやインフルエンザなどの流行が心配されます。かぜを予防するには、原因となる菌やウイルスなどの病原体を体に入れ(手洗い、うがい、マスク、換気など)のほか、病原体に対する体の抵抗力を高めることが大切です。



体の抵抗力を高めるポイント

適度な運動

ただし、激しすぎる運動は、逆に抵抗力が低下してしまいます。



十分な睡眠・休養

早寝早起きを心がけましょう。



バランスのとれた食事

栄養不足や偏りがあると、体の抵抗力が低下してしまいます。

五大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル)

をバランスよくとりましょう。

朝・昼・夕の3食を、なるべく主食・主菜・副菜

をそろえると、バランスをとりやすくなります。

好き嫌いせずに食べましょう。



ヨーグルトや発酵食品などに含まれる乳酸菌も、腸の免疫細胞を活性化して、体の抵抗力を高めてくれます。

