

風邪にまけない体をつくろう

気温の変化から体調を崩しやすい季節となりました。風邪の予防には日常の生活を見直すことが重要です。うがいや手洗いをする、十分な栄養と睡眠をとるなど、早めの風邪対策で冬を元気に乗り切りましょう！

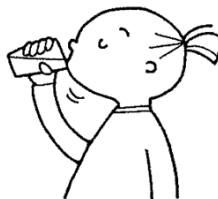
風邪を予防するポイント

1日3食 主食+主菜+副菜をそろえて食べる

水分をこまめに補給する



規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう。また、たんぱく質やビタミンなどの免疫力を高める栄養素も食事に取り入れましょう。



のどが乾燥するとウイルスや細菌が体に入りやすくなります。

こんだてひょう

月 16	火 17	水 18	木 19	金 20
ごはん 米	ごはん 米	かしわうどん うどん、鶏肉、ごぼう、人参、舞茸	ブランパン(パンズ) パン	麦入りごはんのミートボールカレー 米、麦、鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、枝豆
さばのみそ煮 さば	すき焼き風煮 豚肉、しらたき、豆腐、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、椎茸、なす		たれ付き肉団子 鶏肉、豚肉、玉ねぎ	
切干大根の炒め煮 切干大根、人参、茎わかめ、さつまいも	春雨サラダ 春雨、きゅうり、ハム、ごま	いももちの甘だれ じゃがいも	大豆サラダ 大豆、きゅうり、ハム、ごま	
かぼちゃ団子汁 かぼちゃ、鶏肉、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、椎茸			ミネストローネ マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ゼリーとフルーツのデザート・牛乳 桃、梨、みかん、ゼリー
23	24	25	26	27
ごはん 米	麦入りごはんの肉みそ丼 米、麦、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参	焼きそば 焼きそば、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ちやし	コッペパン パン	五目ごはん 米、鶏肉、人参、ごぼう、しめじ、切干大根、油揚げ
鮭のマヨネーズ焼き 鮭			チキンナゲット 鶏肉、小麦粉、でんぷん	たまごやき 卵
豚肉の生姜炒め 豚肉、ごぼう、人参、しらたき			ハムサラダ ハム、キャベツ、きゅうり	
いんげんみそ汁 キャベツ、大根	春雨スープ 春雨、椎茸、小松菜、人参	塩中華スープ 豚肉、大根、人参、きくらげ	コーンポタージュ コーン、ベーコン、人参、じゃがいも、玉ねぎ	みそ汁 じゃがいも、玉ねぎ、わかめ
牛乳	ヨーグルト・牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
30	31			
ごはん 米	ごはん 米	主食 (おもに体を動かすエネルギーのもとになる)	★1月の平均値★ ＜小学生＞ エネルギー 648kcal たんぱく質 26.2g 脂質 19.6g ＜中学生・高校生＞ エネルギー 805kcal たんぱく質 32.0g 脂質 23.2g	
いわしの梅煮 いわし	ホイコーロー 豚肉、生揚げ、キャベツ、玉ねぎ、人参	主菜 (おもに体をつくるもとになる)		
五目煮 鶏肉、大根、人参、こんにゃく、大豆		副菜 (おもに体の調子をととのえるもとになる)		
いんげんみそ汁 白菜、人参、えのき	中華スープ 卵、人参、にら、椎茸	汁物 (不足しがちな栄養素を補う)		
牛乳	牛乳	デザート・その他・飲み物 (不足しがちな栄養素を補う)		

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。
※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。