



風邪のはやる季節です。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



## 冬至にすること



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ (なんきん) を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズのの分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



5° )> 6

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい! タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

| げつようび   | かようび   | すいようび  | もくようび   | きんようび   | どようび   |
|---|--|--|---|---|--|
| たらフライ<br>たきり野菜<br>見布とツナの金平<br>くだもの<br>みそ汁<br>きりにゅう<br>牛乳                            | 2<br>冬野菜カレー<br>プチブチコーン卵焼き<br>バンバンジーサラダ<br>くだもの<br>作乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 3 (注) かれいのバター (整) 沖沖 かれいのバター (整) 沖油焼き ほうれん草 (新年) かぼちゃの甘煮 くだもの みそげ きずぶゅう 牛乳 フレンチトースト 10                         | 4   | 5 ただけのホイル焼き 大根のそぼろ煮 さつまぎとハムのサラダ すまし汁 きゅう 牛乳 りんご                             | 6 はつびょうかい にこにこ発表会 (本表会)  |
| いわしの権法<br>ゆで野菜<br>ひじきの炒め煮<br>くだもの<br>すまし汁<br>************************************   | きりにく こや 鶏肉のパン粉焼き 大根ときゅうりのナムル じゃが学カルボナーラ くだもの スープ キ乳ゅう 生乳ゅう                               | あからまたでため<br>赤条の電田場で<br>が高いのはころがあり<br>白菜の塩昆布和え<br>もやしのひき肉炒め<br>みそ汁<br>キャ乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・   | で 肉じゃが煮<br>マカロニサラダ<br>くだもの<br>みそ汗<br>キ乳 <sup>®3</sup>   | きつねうどん<br>ちくわの磯部揚げ<br>ほうれん草のツナ和え<br>くだもの<br>準乳 <sup>**2</sup>               | でである。<br>では、これでは、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、また。<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、 |
| バウムクーヘン 15 コロッケ きざみ野菜 ウインナーケチャップ炒め くだもの スープ ****** 中乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | ちんすこう鼠クッキー  16  小宝菜 ひじきの五品自サラダ くだもの みそ汁 きゅうにゅう 牛乳  | オレンジ <b>17</b> 500 対象を さばの中華投資とある ほうれん <sup>は あま</sup> に表 さつまずの甘煮 くだもの みそ汁 *********************************** | 響のだ<br><b>18</b> カレーうどん  ポイルウインナー  びっくりのンキーサラダ くだもの  キャッド・トゥ・トゥ・トゥ・トゥ・トゥ・トゥ・トゥ・トゥ・トゥ・トゥ・トゥ・トゥ・トゥ・ | ソフトゼリー <b>19</b> さけのごま焼き ブロッコリーおかかマョ <sup>和</sup> え ビーフンソテー スープ キッパ・デット・ディー | が集子<br><b>20</b> ぶりキャベツフライ ほうれん <sup>は</sup> サムル 切干大根煮 デザート みそ汁 ゅうにゅう 牛乳   |
| スイートポテト  22  ポークチャップ さっぱりコールスロー かぼちゃのチーズ焼き くだもの スープ きゅうにゅう 牛乳                       | ラ・フランスゼリー<br><b>23</b><br>たらのカレーあんかけ<br>皆葉のごまマヨサラダ<br>かぶの慧物<br>みぞ汗<br>神乳があう<br>牛乳        | お養ラスク 24 クリスマス 総食 (  | グラタン風トースト  25  マーボーたまご  いまるがかがませりラダ くだもの みぞ汁 からにゅう 牛乳   | みかん <b>26</b> さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え 大根の釜平 くだもの すまいけ まずいにすってます。                  | お菓子  27  ハンバーグ ゆで野菜  ちくわとピーマンの炒め物 デザート スープ ますがよう 牛乳  |
| べじかりん   | バナナ  | ハートのココアパイ  | フルーツ野菜ゼリー   | ず学いも  | お菓子  |

♦物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

