



2023.11.27

調理師 三森洋美

調理 三宅亜理紗

栄養士 関戸葉瑠奈

今年も残すところ1ヶ月となりました。寒さも一段と厳しくなり、体調を崩しやすくなります。特に年末年始は、生活のリズムが乱れがちになり、風邪をひきやすくなります。朝ごはんをしっかりと食べ、体の中をぽかぽかにして、風邪をひかないように規則正しい生活を送りましょう。

風邪をひいたら どんな食べ物をとればいいのか？

炭水化物
熱とちからになるもの

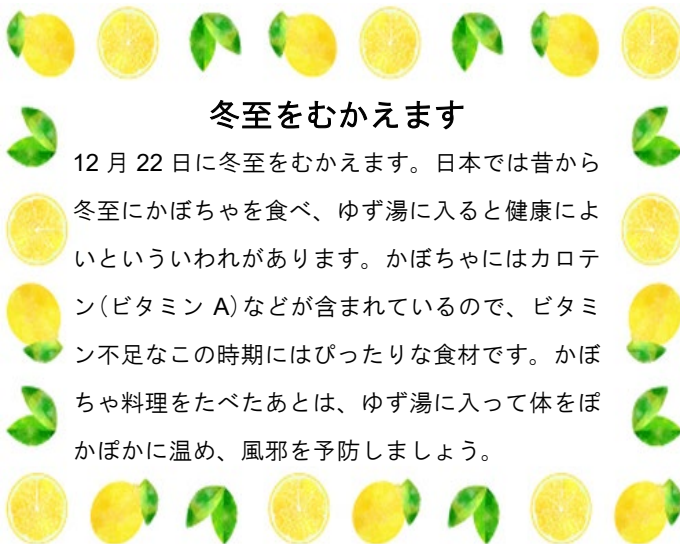
発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。
ご飯・めん・パン・芋など

たんぱく質
血・肉・骨になるもの

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。
肉・魚・卵・豆腐・牛乳など

ビタミンA・C
体の調子を整える

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。
人参・かぼちゃ・ほうれん草・バナナ・みかんなど



冬至をむかえます

12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康にいいといういわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理をたべたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

～11月の給食～



- ・黒糖ロール
- ・鮭とポテトのグラタン
- ・レタス
- ・三色ゴマサラダ
- ・枝豆コーン
- ・ジョア(プレーン)

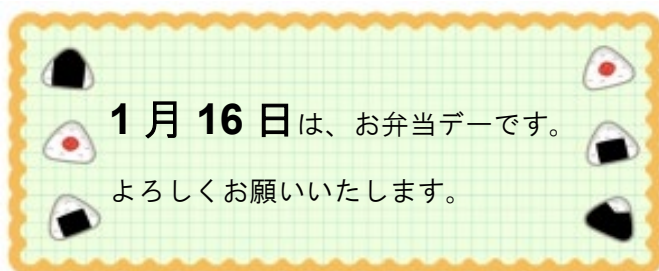
～秋まつり～

秋まつりのメニューは、



- ・ハンバーガー
- ・フライドポテト
- ・チョコバナナ
- ・野菜ジュース

でした♪



1月16日は、お弁当デーです。

よろしくお願ひいたします。