



一段と寒さが増してきました。冬は空気が乾燥するため、カゼやインフルエンザなどのウイルスの飛沫が広がりやすくなります。昨年の冬はインフルエンザの感染が少なかったため、今季の流行が懸念されています。寒い冬を健康に過ごすためにも、体の抵抗力を高め、ウイルスに負けない食生活を心がけましょう。

ウイルスに負けない食生活を心がけましょう！

ビタミンACE(エース)で 抵抗力をつけましょう！



のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスに対する抵抗力を高めるために欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬に旬を迎える「野菜や果物」に多く含まれています。積極的にとるようにしましょう。

体の中から温めましょう！



血液の流れがよくなり体が温まると、ウイルスの侵入を防ぐための免疫機能が高まります。温かいものを食べて、体の中から温めるようにしましょう。特に、生姜・ねぎ・にら・にんにくなどには、血液の流れをよくして体を温める成分が含まれているため、おすすめです。

食事の前の手洗いを 忘れずに！



ウイルス感染予防の第一は、ウイルスを体内に入れないことです。そのために、手洗いはとても効果的な予防法です。特に食事の前は、石けんで丁寧に洗うようにしましょう。

規則正しい生活が大切！



不規則な生活では疲れがたまりやすくなります。すると、体の抵抗力が低下し、ウイルスに感染しやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事を決まった時間にとり、適度な運動、早めの睡眠で規則正しい「生活リズム」をつくるように心がけましょう。



と「かぼちゃ」



冬至（とうじ）とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は12月22日になります。かぼちゃの旬は、夏ですが、昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、保存がきく、かぼちゃを冬まで保管していました。かぼちゃには、カゼ予防に効果がある（ビタミンA・C）が多く含まれています。「寒い冬、カゼなどひかず、元気に過ごせるように」との願いを込めて、「冬至」の日に食べる風習があります。

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
1 水 揚げパン 卵スープ かぼちゃグラタン ほうれん草と コーンのソテー 756 kcal	ツイストパン 菜種油 グラニュー糖		
	じゃがいも でん粉	鶏卵	人参 玉葱 ほうれん草 長葱
	マカロニ バター 小麦粉 菜種油	牛乳 チーズ	かぼちゃ 玉葱 パセリ
	バター	ポークウインナー	コーン ほうれん草
2 木 ご飯 けんちん汁 チキン味噌カツ キャベツとツナの和えもの 777 kcal	ご飯		
	米油	鶏肉 豆腐	人参 大根 ごぼう 長葱 こんにゃく
	パン粉 小麦粉 ごま油 三温糖 菜種油 ごま	鶏肉 鶏卵 味噌	にんにく
	三温糖 ごま油	わかめ まぐろ油漬	キャベツ 人参
3 金 とんこつラーメン ミニ肉まん 洋梨ゼリー和え 877 kcal	ラーメン ごま	豚肉 わかめ 豆乳 つと(タラスリミ)	白菜 長葱 もやし にんにく チンゲン菜 筍 生姜 きくらげ
	小麦粉 でん粉 砂糖 ラード ごま油 大豆油	豚肉 鶏卵	玉葱
	砂糖		洋梨 パイン みかん
6 月 北広島 ポークカレー 大根と枝豆のサラダ ・ごまドレッシング(個袋) みかん 941 kcal	麦ご飯 米油 じゃがいも	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	人参 玉葱 にんにく 生姜 枝豆 パナナ
	ごま ドレッシング	ロースハム わかめ 昆布 のり	大根 枝豆 きゅうり 人参
			みかん
7 火 麦ご飯 豆腐と海鮮の中華煮 肉シュウマイ ・しょうゆ(個袋) 中華風サラダ レモンゼリー 906 kcal	麦ご飯		
	三温糖 でん粉 米油 ごま油	豆腐 豚肉 エビ イカ	人参 筍 玉葱 生姜 にんにく 椎茸
	小麦粉 でん粉 砂糖 大豆油 菜種油 ごま油	豚肉	玉葱 長葱 生姜
	春雨 ごま油 ごま 三温糖 米油	中華クラゲ	きゅうり もやし
	砂糖		レモン果汁
8 水 チキンタルタル バーガー ・タルタルソース(個袋) 野菜スープ ブロッコリーと ハムのサラダ ・イタリアンドレッシング(個袋) 803 kcal	ハンズパン 菜種油 小麦粉 三温糖 でん粉 タルタルソース (卵使用)	鶏肉	生姜 にんにく
	じゃがいも	ベーコン	玉葱 キャベツ 人参 パセリ しめじ
	ドレッシング	ロースハム	ブロッコリー 人参 コーン キャベツ
	ご飯		
9 木 いも団子の味噌汁 鮭のどさんこ焼き 炒め納豆 878 kcal	じゃがいも でん粉 砂糖	鶏肉 味噌	大根 人参 長葱 小松菜
	マヨネーズ	鮭 味噌 チーズ	キャベツ コーン レモン果汁 えのき草 人参 玉葱 パセリ
	三温糖 米油	納豆 豚肉	人参 玉葱 ピーマン

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
10 金 昔風焼きそば スパイシーポテト 912 kcal	中華麺 米油	豚肉 つと(タラスリミ)	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 椎茸 にんにく
	じゃがいも 菜種油		パセリ
13 月 ご飯 さつまいもと キャベツの味噌汁 豚肉のピリ辛焼き 大根のべっこう煮 858 kcal	ご飯	さつまいも	油揚げ 味噌 キャベツ 人参 長葱
		三温糖 でん粉	豚肉 にんにく
		三温糖 米油	豚肉 大根 人参 さやいんげん
14 火 わかめご飯 つみれ汁 ほっけの味噌 バター焼き きゅうりの ピリ辛和え プリン 800 kcal	ご飯 ごま	わかめ	
	でん粉 砂糖	豆腐 鶏卵 タラスリミ 味噌	大根 人参 長葱 生姜
	三温糖 バター でん粉	ほっけ 味噌	
	ごま油 三温糖	わかめ 寒天 ロースハム	きゅうり 人参
	砂糖 水あめ	鶏卵 乳製品 加糖練乳	
15 水 チョコチップパン ビーフシチュー プレーンオムレツ ・ケチャップ(個袋) ほうれん草と ベーコンのサラダ 969 kcal	チョコチップパン		
	じゃがいも 米油	牛肉 生クリーム	玉葱 人参 さやいんげん トマト しめじ にんにく
	大豆油 でん粉	鶏卵	
	ドレッシング	ベーコン	ほうれん草 人参 コーン
16 木 炊き込みいなり なめこの味噌汁 チーズはんぺんフライ ・ソース(個袋) ミニトマト 816 kcal	ご飯 三温糖 ごま	油揚げ ひじき	椎茸 人参
		豆腐 味噌	なめこ 長葱 大根
	小麦粉 パン粉 菜種油	のし(タラスリミ) チーズ 鶏卵 青のり	
			ミニトマト
17 金 スパゲティー ナポリタン フライドチキン ブロッコリーサラダ クリスマス メニュー クリスマス チョコケーキ 919 kcal	スパゲティー 米油 バター	ポークウインナー	玉葱 しめじ 人参 ピーマン トマト
	小麦粉 でん粉 菜種油	鶏肉 牛乳	生姜 にんにく
	ドレッシング	ロースハム	ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ コーン
	砂糖 小麦粉 チョコレート 水あめ	乳製品 鶏卵	
20 月 焼豚チャーハン ギョウザスープ キャベツと ハムのサラダ ・和風ドレッシング(個袋) 甘夏柑 770 kcal	ご飯 バター 三温糖 米油	豚肉	長葱 椎茸 枝豆 コーン 玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ 椎茸 白菜 人参 長葱
	小麦粉 ごま油	豚肉 鶏肉 豆腐	キャベツ 人参 きゅうり
	ドレッシング	ロースハム	キャベツ 人参 きゅうり
			甘夏柑

◎牛乳は毎日つきます。
◎都合により一部献立を変更することがあります。

