

# 12月 Hot Lunch

二葉幼稚園

献立名	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
献立名	切干大根の煮物 オチトオチ お汁	スパゲッティサラダ ウインナー ヨーグルトプリンク	親子煮 フルーツ(みかん) お汁	メンチカツ シーチキンサラダ 牛乳	シチュー 東あげ甘辛煮 おひたし
赤	豚肉 油あげ ちくわ	ハム ウインナー ヨーグルトプリンク	鶏肉 卵 わかめ	豚ひき肉 シーチキン缶詰 牛乳	豚肉 東あげ かつおぶし 牛乳
緑	切干大根 人参 小松菜 白滝 オチトオチ	キャベツ きゅうり 人参 りんご コーン缶詰	玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ えのき茸 クリンピーヌ みかん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 もやし コーン缶詰	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン缶詰 もやし
黄	じゃがいも あられ麩 サラダ油	スパゲッティ マヨネーズ	車麩 じゃがいも	パン粉 小麦粉 サラダ油	じゃがいも 小麦粉 サラダ油
献立名	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
献立名	あぶ玉 塩きゅうり 味噌汁	鶏のからあげ ごま和え 牛乳	さばそぼろ わかめの酢の物 お汁	野菜いため ゆで卵 牛乳	ソーセージ油焼き ナムル 肉野菜汁
赤	油あげ 卵 豚肉 味噌	鶏肉 ひじき 牛乳	さば水煮缶詰 わかめ 豚肉	豚肉 卵 牛乳	豚肉 ソーセージ 豆腐
緑	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 きゅうり 長ねぎ	ほうれん草 人参 キャベツ コーン缶詰	キャベツ きゅうり 白菜	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 白滝 コーン缶詰	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 白滝 ほうれん草
黄	サラダ油	片栗粉 サラダ油	マカロニ	サラダ油	ごま じゃがいも
献立名	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
献立名	拌三絲 フルーツ(バナナ) お汁	炒り豆腐 おひたし 牛乳	カレー りんごサラダ 福神漬	ポテトサラダ ウインナー 牛乳	お楽しみランチ
赤	ハム 卵 わかめ 豆腐	絞り豆腐 卵 かつおぶし 牛乳	豚肉	ハム ウインナー 卵 牛乳	
緑	きゅうり しめじ パテナ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー トマト	キャベツ 人参 きゅうり りんご	
黄	じゃがいも サラダ油	サラダ油	じゃがいも 小麦粉 サラダ油	じゃがいも 小麦粉 サラダ油	

## 今年がなぜをひがないよ

冬になると、必ずなぜをひくという人もいるのではないでしょう。 「なぜは万病のもと」といわれています。たかが「なぜ」と思うのは大きなまちがいです。今年こそ、しっかりと予防して元気に過ごしましょう。

### なぜの予防には **栄養**と**休養**と**保温**の3つが大切です

#### 1. 栄養

好ききらいをしていると栄養のバランスがくずれて、からだの抵抗力がなくなり、なぜをひきやすくなります。とくに大切なのは…

##### たん白質

寒さに対する抵抗力を高め、からだを温める働きがあります。

牛乳 魚 大豆 豚肉 卵

温めた牛乳もおいしいよ。  
寒い外から帰ったときや、朝、登校前にホットミルクを飲んで温まらしましょう。

##### ビタミンA

のどやはなの粘膜を丈夫にして、なぜのウイルスがからだに入るのを防ぎます。

色の濃い野菜 卵

冬は緑の野菜がたくさんあります。なべ料理であつあつを食べましょう。

##### ビタミンC

寒さのストレスから、からだを守ったり、なぜのウイルスをやっけたりしてくれます。

かんきつ類 とうもろこし だいこん じゃがいも ぶどう トマト

みかんは手軽に食べられるビタミンCです。一度にたくさん食べるのではなく、毎日食べるようにしましょう。

#### 2. 休養

「疲れたな」とか「だるいな」と思ったら、早くねましましょう。無理をすると、なぜをひきやすくなります。



#### 3. 保温

汗をかいたら、すぐにふくか、着がえをしましょう。また、厚着をせず、ふだんから皮ふをきたえましょう。

