

16月	ミルクパン	パン							555
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	チャンポン		スパゲッティ	あぶら	ぶたにく・かまぼこ	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ・しょうが・にんにく		
	ししゃもフライ		パンこ	あぶら					
	パインかん						パイン		
17火	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						18日	571
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ジャーチャンどうふ	こんにやく・さとう・でんぶん	あぶら	どうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが		
	ナムル	さとう	ごま・ごまあぶら			チンゲンサイ	もやし		
	ミニりんごゼリー	りんごゼリー							
18水	ごはん	こめ						ひごまるデー「さつまいも」	574
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さつまいものカレーいため	さつまいも・さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう・しょうが		
	わかめのすのもの	さとう	ごま		わかめ		だいこん・きゅうり		
	もやしのあったかスープ	でんぶん	あぶら	どうふ・とりにく		にんじん・ねぎ	もやし・しいたけ・しょうが		
19木	しよパン	パン						冬至(とうじ)の日 給食	583
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	じゃがいも・さとう	あぶら	ぶたにく・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ		
	チーズとナッツサラダ	さとう	カシューナッツ・あぶら		チーズ		キャベツ・きゅうり		
	いちごジャム	いちごジャム							
20金	むぎごはん	こめ・むぎ						冬至(とうじ)とは、1年でいちばん昼のじかんが短(みじか)く、夜(よる)のじかんが長(なが)い日のこと。とてもさむくなる日。この日は、かぼちゃをたべて、ゆずを入れたお風呂に入ると、元気にすごすことができるといわれています。	608
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	いわしのおかか			いわし	かつおぶし				
	ゆずかあえ	さとう				にんじん	はくさい・ゆず		
	かぼちゃいりほうとう	すいとめん		ぶたにく・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	かぼちゃ・にんじん・ねぎ	だいこん・しいたけ		
23月	6ねんせいは、セレクトきゅうしょく(ホキフライVSハンバーグ) たんぱくしつ対決								582
	まるパン(カット)	パン						さむさに勝つ(かつ)ためには、たんぱくしつは欠かせない!! しっかり食べよう!	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ホキフライ・いっしょくソース	パンこ	こむぎこ	あぶら	ホキ	ハンバーグ			
	ポイルキャベツ						キャベツ		
クリームスープ	じゃがいも	バター	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・しめじ	24.8		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

冬も元気に過ごすために、寒さや菌やウイルスから、体を守る力=

免疫力を高めることが大切です。

そのためには、すいみん、バランスの良い食事、適度な運動が必要です。今回は、寒さに負けない食事のポイントを3つ紹介します。



①タンパク質をとる

タンパク質は、私たちの体の骨や歯をつくるだけでなく、免疫細胞を作ります。この免疫細胞がしっかり作られることにより、体を守る力をパワーアップすることができます。



②腸内環境をよくするものを食べる。

腸内には、体の免疫力を助けてくれる「善玉菌」といわれる菌がいます。この菌たちは、ヨーグルトやみそなどの発酵食品に多く含まれます。菌のエサとなる食物繊維の多い野菜やきのこ、海藻類も大切です。



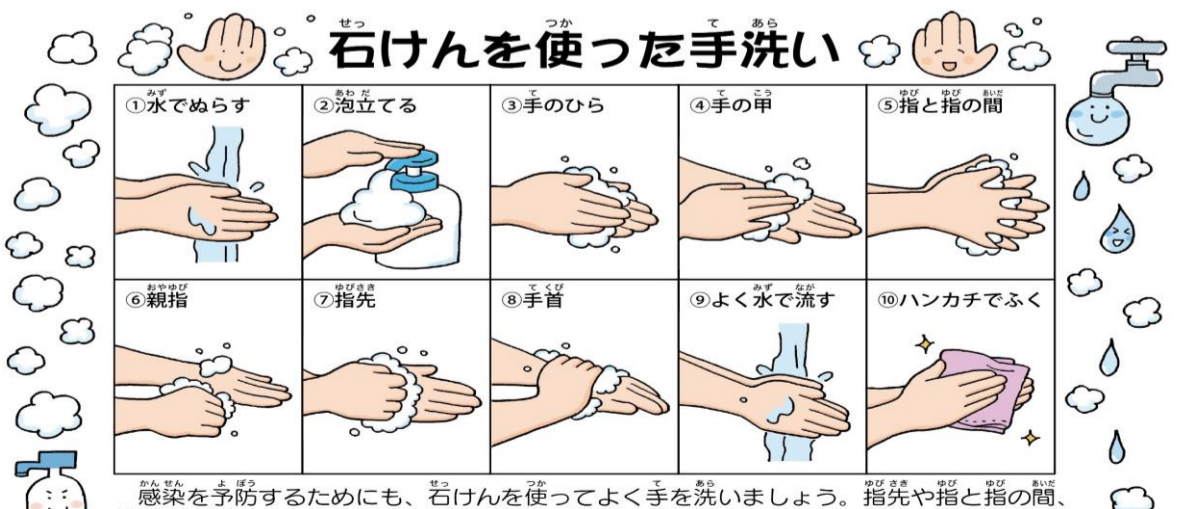
③温かいものを食べよう!

体の内側から温まることで、免疫細胞が体を守る力をパワーアップしやすくしてくれる環境を作ります。おでん、なべ、みそ汁などタンパク質も野菜もとれる料理がおすすめです。



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。