

## かぜにご用心

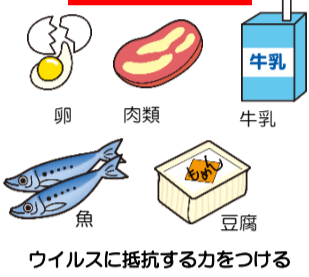
日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みも感じられるようになりました。気温の変化がはげしいと、体調を崩しやすくなります。  
かぜをひかないためには、①かぜのウイルスに負けないからだをつくること、②かぜのウイルスをからだに入れないことが大切です。毎日の生活で意識してみましょう。

### かぜのウイルスに負けないからだをつくる

#### 栄養

たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

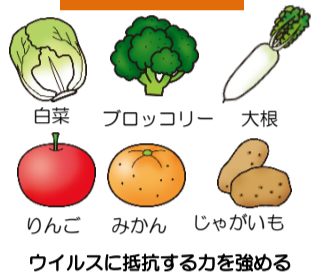
#### たんぱく質



#### ビタミンA



#### ビタミンC



#### 睡眠

からだを守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中に作られます。

#### 運動

かぜをふきとばす体力をつけましょう。

### かぜのウイルスをからだに入れない

○うがい…のどの粘膜の働きを助けます。

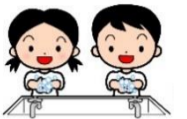


○部屋の空気を入れ替える…部屋の中をただよっている

ウイルスの数を減らしましょう。

○手洗い…せっけんでしっかり手を洗って、ウイルスを洗い流しましょう。

### きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

ねらい	日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
鉄分の働きと食品を知ろう	予定こんだて	ごはん とりひじきごはん 牛乳 ゆかりあえ とんじる	ごはん 牛乳 しおさばゆき きりぼしだいこんに はくさいとあつあげ のみそしる	ピタパン 牛乳 ドライカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん <u>のりつくだに</u> 牛乳 にくじゃがコロッケ おひたし みそけんちんじる	しょくパン 牛乳 てりやきチキン <u>ほうれんそうの</u> <u>タルタルサラダ</u> はくさいのトマトスープ
	きいろのなかま	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん さとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	しょくパン さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら
	あかのなかま	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 さば あぶらあげ あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく ベーコン	牛乳 のり ぎゅうにく とうふ みそ	牛乳 とりにく まぐろ たまご ベーコン
	みどりのなかま	にんじん しょうが キャベツ もやし たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく えだまめ はくさい えのき ねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン レーズン にんにく しょうが ブロccoli キャベツ パプリカ えのき	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ほうれんそう にんじん レモン にんにく はくさい セロリ トマト
ねらい	日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ビタミンの働きと食品を知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 チーズハンバーグ しらすのかりかりサラダ キムチスープ	ごはん 牛乳 <u>いわしのおろしに</u> <u>まくらげ入りもやし</u> <u>のナムル</u> じゃがいものみそしる	<u>ネギしおぶたどん</u> 牛乳 ちゅうかみそしる <u>ラフランスゼリー</u>	ごはん 牛乳 <u>ぶたにくのケチャップ炒め</u> <u>ゆでブロッコリー</u> <u>はくさいのかきたまスープ</u>	マーボーやきそば 牛乳 あげぎょうざ みかん
	きいろのなかま	ごはん パンこ さとう でんぷん	ごはん さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも	ごはん あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ ゼリー	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ こむぎこ
	あかのなかま	牛乳 とりにく チーズ ちりめん とうふ	牛乳 いわし みそ とりささみ あぶらあげ	牛乳 ぶたにく みそ	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ チーズ わかめ たまご	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく
	みどりのなかま	たまねぎ キャベツ パプリカ ブロッコリー はくさい いら にんじん えのき しいたけ	だいこん もやし きゅうり にんじん きくらげ たまねぎ こまつな	にんじん にんにく しょうが ねぎ もやし ピーマン レモン キャベツ しめじ メンマ ラフランス	にんにく しょうが にんじん ピーマン コーン ブロccoli はくさい ねぎ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ いら キャベツ みかん

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。

# 12月の献立から



新メニュー！

## 6日(金) ほうれん草のタルタルサラダ

ほうれん草に含まれる鉄分である「非ヘム鉄」は、**ビタミンC**や**たんぱく質**と一緒にとると効率よく吸収されます。タルタルサラダには、**たんぱく質が多い卵**と**ビタミンCが多いレモン汁**が入っています。からだに**鉄分**をとり入れるために、良い組み合わせのサラダとなっております。

パンによく合う味付けになっているので、ぜひ一緒に食べてみてくださいね。



## 23日(月) あずきかぼちゃ



冬至は1年の中で昼がいちばん短く、夜がもっとも長く寒い日になります。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と江戸時代から言い伝えられてきました。かぼちゃは、野菜のとれない冬場のビタミン補給とされて食べていました。

さらに、あずきの赤い色は厄除けや魔除けの色とされています。その他にも、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ってからだを温める習慣があります。「1年間健康に過ごせますように…」という思いが、現代の私たちにも受け継がれていますね。



## かぼちゃにはどんな栄養があるの？

かぼちゃはビタミンを含む栄養の宝庫です。かぼちゃの実のオレンジ色は「**カロテン**」という色素です。**カロテン**は体内で**ビタミンA**になり、かぜ予防や目の疲れ、皮膚の乾燥を防いでくれます。



また、かぼちゃの皮には、食物繊維が多く含まれていて、おなかをきれいにする働きをしてくれます。



## 山形の美味しいお米を食べて

ちさんちしょう **地産地消**に関心を持とう！

## 17日(火) つや姫ごはん

地元でとれた食べ物(農産物)を、地元で食べる(消費)ことを「**地産地消**」と言います。寒河江市と県の事業で上記の県産米を提供します。



お楽しみに！

※ロゴ山形県HPより

ねらい	日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	やさいの華やかごはん 牛乳 たわら型メンチカツ 県産はくさいの中華あえ めかぶの和風しょうがスープ	つや姫ごはん 牛乳 さけのしおやき きんぴらごぼう 県産かぶのみそしる	県産ぶたにくとぶゆやさいのカレーライス 牛乳 かいそうサラダ てづくりかぼちゃプリン	ごはん 牛乳 さばトマみそに おかかあえ 県産なめこのみそしる	セルフハムカツバーガー (パンズパン・ポロニアカツ・県産ゆでキャベツ) 牛乳 コーンチャウダー
	きいろのなかま	ごはん あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ パンこ	つや姫ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごはん あぶら ドレッシング かぼちゃ さとう	ごはん さとう	パン ジャがいも こめこ でんぷん あぶら ドレッシング ノンエッグマヨネーズ バター
	あかのなかま	牛乳 とりにく とりささみ めかぶ	牛乳 さけ ぶたにく みそ たら とうふ	牛乳 ぶたにく チーズ わかめ まぐろ	牛乳 さば みそ あぶらあげ	牛乳 とりにく ベーコン
	みどりのなかま	はくさい きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ にんにく	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン かぶ ねぎ たまねぎ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん ごぼう ブロッコリー コーン キャベツ	トマト もやし こまつな にんじん なめこ だいこん ねぎ	キャベツ ピーマン たまねぎ コーン
ねらい	日(曜)	23日(月)	24日(火)	<div data-bbox="974 2119 2003 2196" data-label="Section-Header"> <h3>冬休みを元気に過ごすためのポイント</h3> </div> <div data-bbox="974 2196 2003 2510" data-label="Complex-Block"> <ul style="list-style-type: none"> <li>★こまめに手を洗う</li> <li>★早寝・早起きを心がける</li> <li>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</li> <li>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</li> <li>★適度に体を動かす</li> </ul> </div> <div data-bbox="1068 2549 1398 2754" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1585 2525 1856 2754" data-label="Image"> </div>		
予定こんだて	とりどん 牛乳 あずきかぼちゃ ぐだくさんみそしる	チキンライス オムレツそえ 牛乳 カラフルサラダ コンソメスープ チョコレートケーキ				
きいろのなかま	ごはん あぶら さとう ぶ かぼちゃ	ごはん あぶら バター さとう ドレッシング ケーキ				
あかのなかま	牛乳 とりにく あずき あつあげ みそ	牛乳 とりにく たまご とりささみ				
みどりのなかま	たまねぎ こんにゃく みつば しょうが キャベツ にんじん だいこん しいたけ ねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー カリフラワー パプリカ はくさい ねぎ えのき				

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。