

日増しに寒さが増していき、朝起きるのがだんだん辛くなっていく季節になりました。気がつけばもうすぐ今年も終わりですね。新しい年を気持ちよく迎えるためにも、かぜやインフルエンザ等に十分気をつけて残りの学校生活を過ごしましょう。

～風に負けない体を作ろう！～

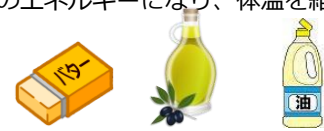
タンパク質はたっぷり

魚、肉、卵、豆・豆製品は、たんぱく質をたくさん含むため、寒さに対する抵抗力を高め、体を温めるはたらきがあります。



油はいつもより少し多めに

ダイエット目的で油をひかえている人はいませんか？油は、少しの量でたくさんのエネルギーになり、体温を維持するはたらきがあります。



毎日欠かさずビタミンC

かぜのウイルスが体の中に入ってきて、外へ追い出すはたらきがあります。ビタミンCは体にたくわえておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。



ビタミンAも忘れずに

かぜのウイルスは口や鼻のねんまくから入ってきます。ビタミンAはねんまくを強くするはたらきがあります。



12月の献立

おもな食品と体内でのはたらき

		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
2	焼きそば 豆腐サラダ(和風ドレッシング) りんごケーキ★ 牛乳★	豆腐 卵★(ケーキ) 牛乳★	麺 サラダ油 焼きそばソース 小麦粉 砂糖	キャベツ にんじん もやし ロメインレタス レタス 紫キャベツ にんじん 酢 しょうゆ アップルソース
9	マーボー豆腐(大根入り) ごはん ミックスサラダ いちごムース★ 牛乳★	豆腐 豚ひき肉 ゼラチン 生クリーム★ 牛乳★	ごま油 サラダ油 マーボ豆腐の素 片栗粉 ごはん フレンチドレッシング 砂糖	大根 ねぎ にんにく レタス にんじん 紫キャベツ いちご
16	冬休み			
23	冬休み			
30	冬休み			

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）