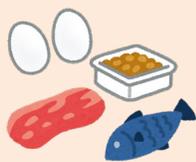


寒さに負けない体をつくろう!

あけましておめでとうございます。

新しい1年が始まります。1月、2月は1年のうちでもっとも寒い月です。風邪などウイルス性の病気にかからないよう、しっかり食べて寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

タンパク質 体をあたためて、体力を維持するために必要な栄養素です。
(肉、魚、卵、豆腐、牛乳など)



炭水化物 発熱や咳などで体力が消耗される際のエネルギーになります。(ごはん、麺、芋、はちみつなど)



ビタミンA,C 皮膚や鼻、のどの粘膜を正常に保ち抵抗力がつけます。(にんじん、かぼちゃ、ホウレンソウ、キウイフルーツ、みかんなど)



お鍋やスープにたんぱく質やビタミンを入れると手軽に栄養がとれるよ!



1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
6 ちらし寿司 Chirashi Sushi ★ ハムとパイナップルのオープン焼き Oven baked ham and pineapple みかん Mandarin Orange お水 Water	油揚げ Fried tofu ハム Ham 卵 Egg ★ (ちらし寿司) (topping of Chirashi Sushi)	ごはん Rice 砂糖 Sugar みりん Mirin しょうゆ Soy Sauce めんつゆ Noodle Soup Base	にんじん しいたけ いんげん 酢 しょうゆ パイナップル みかん Carrot Shitake Mushroom Green bean Vinegar Soy Sauce Pineapple Mandarin Orange
13 白身魚スティック Fish Sticks ★ ゆかりごはん Rice with shiso furikake コールスロー-Coleslaw ★ ぶどう Grapes お水 Water	白身魚 White Fish バターミルク Butter Milk (白身魚スティックの衣) coating of fish sticks★	バン粉 Panko 小麦粉 Flour ごはん Rice サラダ油 Salad Oil ケチャップ Ketchup マヨネーズ Mayonnaise★ (コールスロー) (Coleslaw) 砂糖 Sugar	赤しそ たまねぎ にんじん キャベツ コーン ミカン缶 酢 ぶどう Shiso Furikake Onion Carrot Cabbage Corn canned Oranges Vinegar Grapes
20 ミートソースパスタ Meat Sauce Pasta シーザーサラダ Caesar Salad ★ りんごスライス Apple Slices お水 Water	牛ひき肉 Ground Beef パルメザンチーズ Parmesan Cheese ★ (シーザーサラダ Caesar Salad)	パスタ Pasta ケチャップ Ketchup ウスターソース Worcester Sauce サラダ油 Salad Oil シーザーサラダドレッシング Caesar Salad Dressing★	トマトソース、たまねぎ ロメインレタス りんご Tomato Sauce, Onions Romain Lettuce Apples
27 野菜春巻き Vegetable Spring Rolls ごはん Rice 春雨サラダ Glass Noodle Salad オレンジスライス Orange Slices お水 Water	えだまめ Edamame ハム Ham	ごはん Rice 小麦粉 Wheat Flour 春雨 Glass Noodle サラダ油 Salad Oil めんつゆ Noodle Soup Base ごま油, Sesame Oil 砂糖 Sugar	春巻き (キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ヤムイモ たれ:水 しょうゆ ショウガ) きゅうり、酢、オレンジ Spring Rolls (Cabbage Carrot Onion Bamboo Shoot Yam Potatoes, Sauce: Water Soy Sauce Ginger) Cucumber, Vinegar, Oranges

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）