

寒さに負けない体を作ろう！

気温が下がり、空気も乾燥してくるこの時期は、風邪や感染症にかかりやすくなります。

体が冷えると血流が悪くなり、さまざまな体調不良が起こりやすくなるだけでなく、免疫力も低下してしまいます。

風邪やウイルスに負けない体を作るためには、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることを基本とし、そのうえで体を温める食材を取り入れ、体を温める食習慣を身につけることが大切です。



		おもな食品と体内ではたらく		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
6	マリナラソースパスタ★ チキンナゲット ミックスサラダ (イタリアンドレッシング) みかん 水 Marinara Sauce Pasta★ Chicken Nuggets Mixed Salad (Italian Dressing) Mandarin Oranges Water	鶏肉 パルメザンチーズ★ (パスタのトッピング) Chicken Meat Parmesan Cheese★ (pasta topping)	小麦 (パスタ、チキンナゲット、ケチャップ) オリーブオイル イタリアンドレッシング (お酢、ベジタブルオイル、コーンシロップ、玉ねぎ、にんにく、乾燥人参と赤ピーマン) Wheat (pasta, chicken nuggets, ketchup) Olive oil Italian dressing (vinegar, vegetable oil, corn syrup, onion, garlic, dried carrots and red bell peppers)	マリナラソース、トマト (缶) オリーブ、きゅうり、ほうれん草、ロメインレタス みかん Marinara sauce, canned tomatoes Olives, cucumbers, spinach, romaine lettuce Mandarin oranges
13	ハヤシライス コーン、グリーンピース、ミニトマトソテー ブラウニー★ * ツリーナッツ混入の可能性あり Hayashi Rice Sautéed Corn, Green Peas and Cherry tomatoes Brownie★ * May contain tree nuts	牛ひき肉 卵、乳製品★ (ブラウニー) Ground beef Eggs, dairy★ (in brownie)	ごはん じゃがいも ハヤシライスソース ケチャップ ウスターソース (トマト、魚エキスを含む) サラダ油 オリーブオイル コーンシロップ 小麦 (ブラウニー) ココアパウダー Rice Potatoes Hayashi Rice Sauce Ketchup Worcestershire Sauce (contains tomato and fish extract) Salad Oil Olive Oil Corn Syrup Wheat(Brownie) Cocoa Powder	玉ねぎ、マッシュルーム (ハヤシライス) コーン、グリーンピース、ミニトマト ガーリックソルト (ソテー) Onions, mushrooms (in Hayashi Rice) Corn, green peas, cherry tomatoes Garlic salt (for sautéing)
20	冬休み Winter break			
27	* 土曜学校は 1 月 6 日から始まります Saturday School will resume on January 6.			

★Allergen specific ingredients: egg, peanuts, milk (including dairy products), sesame 食物アレルギーをお持ちのお子様のご家庭へ
毎月の献立表をご覧ください、お子様が召しあがることができないメニューがある場合は、学校オフィスにご連絡ください。ご自宅から代替品をお持ちいただくか、献立内の 1 品を除いて配膳するという対応をしています。 saturdayschool@bcacademy.com TEL 425-300-5778

For families of children with food allergies Please see the monthly menu and contact the school office if there are menus that your child cannot eat. You can either bring a replacement from your home, or we can serve without an item in the menu. saturdayschool@bcacademy.com TEL 425-300-5778