



日 曜	こ ん だ て	お も な 食 品	1人当り (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	🍷	あんかけやしそば	685	28.8
		チーズとウインナーの春巻き		
2 (金)	🍷	麦ごはん	605	27.2
		すき焼き風煮物		
5 (月)	🍷	ツナの和え物	576	22.9
		抹茶あずき蒸しパン		
		はくさいスープ		
6 (火)	🍷	豆っ子サラダ	562	23.9
		チキンライス		
		ポパイスープ		
7 (水)	🍷	ラ・フランスゼリー	618	28.3
		なめしごはん		
		ほっけの文化干し		
8 (木)	🍷	おひたし	621	25.2
		さといもと厚揚げの味噌汁		
		ちゃんこうどん		
9 (金)	🍷	じゃがいものさくっと揚げ	656	22.3
		ミニトマト		
		カレーライス		
12 (月)	🍷	大根サラダ	535	21.9
		五目チャーハン		
		春雨スープ		
13 (火)	🍷	オレンジ	620	23
		黒パン		
		ポテトのチーズソースがけ		
14 (水)	🍷	サラダスープ	700	30.5
		たらこスパゲッティ		
		焼肉サラダ		
15 (木)	🍷	パインケーキ	697	21.4
		竹輪とごぼうのごまだれ丼		
		冬野菜のみそ汁		
16 (金)	🍷	抹茶と豆乳の二色ゼリー	528	28.4
		大豆入りひじきごはん		
		赤魚のホイル焼き		
19 (月)	🍷	かきたま汁	564	23.4
		麦ごはん		
		鶏肉の中華ソース		
20 (火)	🍷	きゅうりのピリ辛あえ	579	25.5
		レンホアタン(中華卵スープ)		
		ピザトースト		
21 (水)	🍷	かぼちゃのポタージュ	627	33
		小松菜チキンサラダ		
		コーヒーマルク		
		エビピラフ	627	33
		タンダリーチキン		
		ツナサラダ		
		お米deガトーショコラ		

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置等により変更することがあります。

2022年も残りわずかとなりました。これから、冬至やクリスマス、おおみそかななどのさまざまな行事があるので、行事食を食べて食文化を楽しむためにも体調をととのえて過ごしましょう。

かぜをひいたら

栄養+保温+安静

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかぜの症状がでたら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養(卵、豆腐、白身魚、鮭、うどん)の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静にすごすことで早めに治せます。

今年は12月22日が冬至になります。

冬至とは、1年の中で夜が1番長い日、昼が一番短い日になります。そのため、冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日も考えられていました。

冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、『ん』のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、さんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗り切りましょう。

冬休み中は早寝、早起きを心掛けましょう。好きなもの食べるだけでなく栄養バランスを考え、3食しっかり食べましょう。そして、十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。また、外で運動したり、遊んだりして体を動かしましょう。外出後や食事前などには、正しい手洗い、うがいをしましょう。

