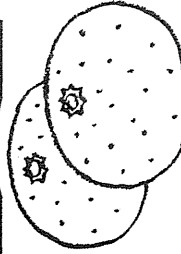
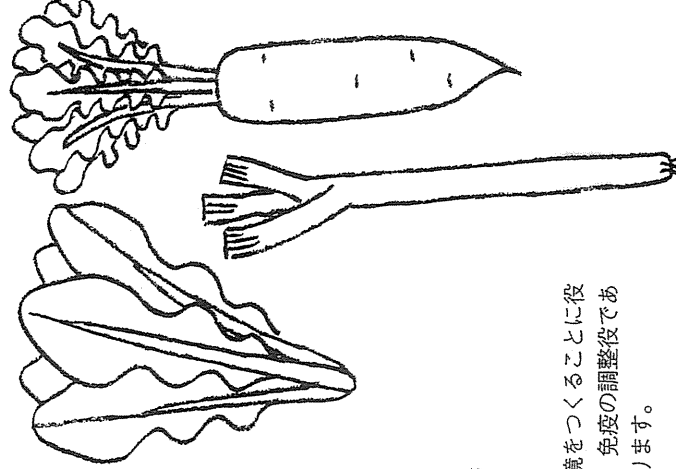
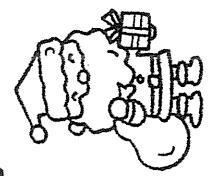
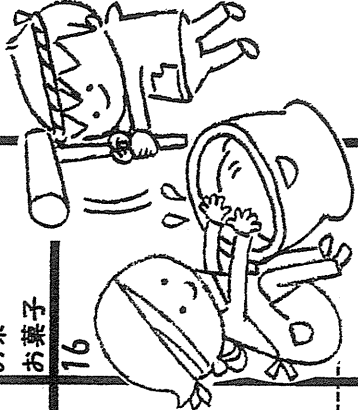
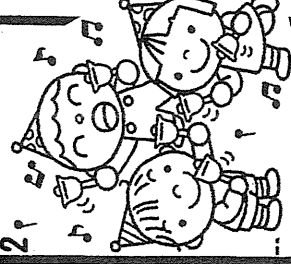
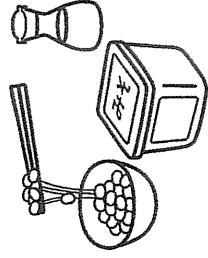


12月のメニュー

げつ	か	すい	もく	きん	ど	
4	のっぺい汁 厚揚げのたらこマヨ焼き 肉野菜炒め ◎春雨サラダ	5 ちくわの磯辺揚げ 切干大根煮 ほうれん草のすまし汁 ◎ポテトのチーズ焼き ミルク ラズク	6 中華丼 フロッコリーのごま和え 卵スープ ◎煮豆腐 焼きうどん	7 カレー肉じゃが ほうれん草の和え物 もずくスープ ◎チンゲン菜ソテー ミルク チーズ蒸しパン	8 マカロニグラタン ドレッシングサラダ ビーフシチュー ◎炒り豆腐 ミルク お菓子	21 おたのしみ会
11	鮭のシチュー 中かリスバゲティ フロッコリーソテー ◎さつま芋団だ ミルク バナナ	12 魚の竜田揚げ 胡瓜の酢の物 豆腐のみそ汁 ◎がんと煮 お菓子	13 シリアンライス 春雨サラダ コンソメスープ ◎焼き魚 ミルク アップルパイ	14 魚のみそ煮 もやしソテー けんちん汁 ◎人参金平 ミルク 大学いも	15 和風スバゲティ シバー煮 キャベツのスープ ◎トマト チーズ お菓子	16 もちつき会
18	いわしのつみれ汁 卵焼き もやしの和え物 ◎ポークビーンズ ミルク 小倉蒸しパン	19 チキンカツ れんこん金平 なめこ汁 ◎フロッコリーサラダ ミルクもち	20 えびピラフ てりやきチキン クリームシチュー ◎人参グラッセ お菓子	21 ハンバーグ きのこソース マカロニサラダ ポトフ風スープ ◎さつま芋ご飯 ヨーグルト お菓子	22 麻婆豆腐 ごまネーズ和え 春雨スープ ◎ほうれん草のおかか和え お菓子	23 天皇誕生日
25	豚汁 サラダ風おひたし ツナじゃが ◎チーズオムレツ チーズおかか おにぎり	26 魚のつみれ揚げ ごぼうサラダ ワカメのすまし汁 ◎白菜の煮つけ たまごやき	27 シーフードカレー 小松菜の和え物 幼児牛乳 チーズ ◎たまご焼き ミルク ピサトースト	28 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のサラダ 大根のみそ汁 ◎こふき芋 ミルク アメリカンドッグ		

みそや納豆など様々な発酵食品には、免疫力を高め風邪をひきにくくするなどの効果があります。発酵食品には乳酸菌や酵母菌などの微生物が含まれ、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと、便秘が解消されるだけでなく、腸内に入りこんできた病原菌が体内に侵入しないよう防いでくれます。日々の食事に積極的に取り入れましょう。



成長に大切な栄養をとろう

ビタミン

ビタミンは、人の成長や、健康の維持を助ける働きををする大事な栄養素で、13種類あります。ゆずなどの柑橘類に含まれ、粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンCは、風邪をひいたときにウイルスが侵入しにくい環境をつくることに役立ちます。干したきのこ類に含まれ、免疫の調整役であるビタミンDは、風邪予防効果があります。