

Table for Dec 1-4 (Monday to Thursday). Includes menu items like '冬が旬の食べもの【白菜】', '牛乳', 'ごはん', and 'デザート'. Includes a note about winter vegetables and a 'ごはんにかけて食べてください' callout.

Table for Dec 7-11 (Monday to Friday). Includes menu items like '豚キムチ', '中華あえ', 'タコライス', 'あじフライ', '肉じゃが', 'ドライカレー', 'マカロニサラダ', 'あじのハーブフリッター', 'キャベツと卵の炒め物'. Includes a '新献立です月' callout.

Table for Dec 14-18 (Monday to Friday). Includes menu items like '豆腐チゲ', 'バンバンジーサラダ', 'ベーコンポテト', '揚げ春巻', 'コーヒー牛乳', 'コッペパン', 'いわしのかば焼き', '冬野菜のカレーライス', '茎わかめのサラダ'. Includes a 'ごはんにかけて食べてください' callout.

Table for Dec 21-24 (Monday to Thursday). Includes menu items like '麻婆豆腐', 'もやしのナムル', 'ピピンバ', 'わかめスープ', '鶏肉のから揚げ', 'ゆでブロッコリー', '終業式', 'れんこん'. Includes a 'ごはんにかけて食べてください' callout.

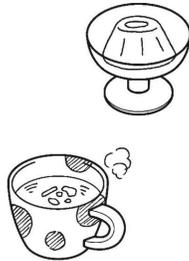
栄養&運動&休養で体の抵抗力を高めましょう！！

抵抗力を高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠が大切です。毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見なおしてみましょう。

かぜをひいたら



安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとり、消化のよいおかゆや、やわらかく煮たうどんなどがおすすめです。また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

《 新献立紹介 》

- 11日(金) キャベツと卵の炒め物
16日(水) コーヒー牛乳、大根のツナサラダ
23日(水) さつまいもと栗のタルト



Table with 12 columns: エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), ナトリウム(食塩相当量)(g), カルシウム(mg), 鉄(mg), ビタミンA(μgRE), ビタミンB1(mg), ビタミンB2(mg), ビタミンC(mg), 食物繊維(g). Rows include '今月平均' and '文科省基準'.