

Table with 12 columns for days of the week (1日(火) to 15日(火)) and rows for menu items and ingredients. Includes a '献立名' column and a '材料名及び使用量(g)' column.

Table with 12 columns for days of the week (16日(水) to 22日(火)) and rows for menu items and ingredients. Includes a '献立名' column and a '材料名及び使用量(g)' column.

Table with 12 columns for days of the week (23日(水) to 29日(火)) and rows for menu items and ingredients. Includes a '献立名' column and a '材料名及び使用量(g)' column.

行事食 冬至
22日 かぼちゃの煮物
12月22日は冬至です。
かぼちゃは本来夏の野菜ですが、冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。
冷蔵庫がなかった時代、冬至のころになると秋野菜の収穫も終わり、食べられる野菜がほとんどありませんでした。しかしかぼちゃは夏に収穫しても冬まで保存しておくことができるほど保存性に優れていたため、冬至になっても食べられる貴重な野菜だったのです。
かぼちゃはかぜ予防の効果があるビタミンA(カロテン)を多く含んでいるので、しっかり食べてこの冬を元気に過ごしましょう。

寒さに負けない体を作ろう
強い体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。
1日3食食べることや、バランスのとれた食事をするのが大切ですが、それに加えてビタミンAやビタミンCなどのビタミン類をしっかりとることが大切です。
◇ビタミンA…鼻やのど等の粘膜を健康に保ち、菌を体内に入れにくくします。
◇ビタミンC…体の免疫機能を担う白血球の働きを保ちます。
ビタミンA(カロテン)はかぼちゃなどの緑黄色野菜やレバーに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれているので、積極的にとりましょう。





Table with columns for days of the week (1日(火) to 15日(火)) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名及び使用量). Includes a '1年、2年のみ' section for items used in the first and second years.

Table with columns for days of the week (16日(水) to 22日(火)) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名及び使用量).

行事食 冬至

22日 かぼちゃの煮物

12月22日は冬至です。かぼちゃは本来夏の野菜ですが、冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。冷蔵庫がなかった時代、冬至のころになると秋野菜の収穫も終わり、食べられる野菜がほとんどありませんでした。しかしかぼちゃは夏に収穫しても冬まで保存しておくことができるほど保存性に優れていたため、冬至になっても食べられる貴重な野菜だったのです。かぼちゃはかぜ予防の効果があるビタミンA(カロテン)を多く含んでいるので、しっかり食べてこの冬を元気に過ごしましょう。



寒さに負けない体を作ろう

強い体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。1日3食食べることや、バランスのとれた食事をするのが大切ですが、それに加えてビタミンAやビタミンCなどのビタミン類をしっかりとることが大切です。
◇ビタミンA…鼻やのど等の粘膜を健康に保ち、菌を体内に入れにくくします。
◇ビタミンC…体の免疫機能を担う白血球の働きを保ちます。
ビタミンA(カロテン)はかぼちゃなどの緑黄色野菜やレバーに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれているので、積極的にとりましょう。



材料名及び使用量 (g)

Table with columns for days of the week (16日(水) to 22日(火)) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名及び使用量).

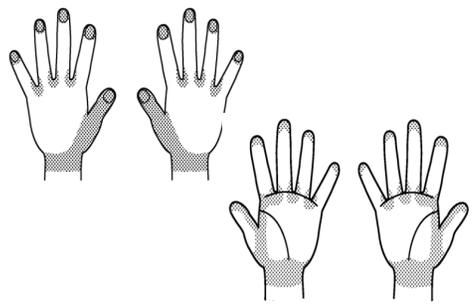


日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いわし	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	鶏肉	大豆	さば	さけ	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
1日(火)	牛乳				●																						
	ごはん																										
	スタミナ炒め	●															●										●
	ベーコンポテト																●										
	海草サラダ																										



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いわし	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	鶏肉	大豆	さば	さけ	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
16日(水)	牛乳				●																						
	ごはん																										
	焼きビーフン	●																									●
	大根とベーコンの煮物																●										
	わかさぎフライ・ゆでカリフラワー・ゆでにんじん																										

洗い残しやすい場所



ポイントを知って

しっかり手洗いしましょう！！

手洗いをする時、意識をしないで洗っていると洗い残しができてしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。  
手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残がないように気をつけましょう。

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとりましょう。

