

いただきます



2025年度 12月号



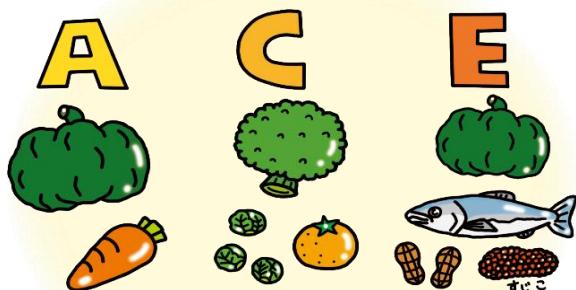
12月

1年で1番ワクワクな月になりました。楽しみだけでなく
1年のまとめにもなります。「たくさん体を動かして」「ぐっすり寝て」
「しっかり食べて」元気に新年を迎えてください。

かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、
そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが
「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が
旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

食事の前の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとて生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

月	火	水	木	金
1日 えり小 中・岬・庶弁当日 	2日 中岬トレイ ラーメン 醤油スープ フルーツヨーグルト 牛乳 めん(卵)焼き豚(乳卵)はうれん草 はくさいみかんパインももバナナ ⑩535kcal ⑩22.9g ⑩14.4g	3日 コーンピラフ 豆腐スープ ささみ和え 牛乳 とうふだいこんにんじんいも ささみもやしバターにんじん ⑩583kcal ⑩23.6g ⑩17.3g	4日 パン マカロニクリーム煮 ナゲット ポテトサラダ 牛乳 マカロニ脱脂粉乳キャベツいも ハムブロッコリーにんじん ⑩657kcal ⑩26.5g ⑩32.2g	5日 カレーライス さつまいもサラダ  牛乳 豚肉いもにんじんまいたけバター さつまいもハム玉ねぎきゅうり ⑩738kcal ⑩21.4g ⑩26.0g
8日 えり小なし ごはん 麻婆豆腐 シューマイ 中華和え 牛乳 とうふひき肉ビーマンねぎなす 春雨ハムキャベツにんじんごま ⑩720kcal ⑩30.7g ⑩24.3g	9日 小庶トレイ きつねうどん チーズいももち 冷パイン 牛乳 豚肉あげ丸天にんじんまいたけ ねぎ玉ねぎチーズいももち(卵乳) ⑩614kcal ⑩21.6g ⑩20.1g	10日 ごはん 豚汁 春巻き おかか和え 牛乳 豚肉だいこんにんじんとうふねぎ もやしほうれん草しめじかつお節 ⑩584kcal ⑩22.8g ⑩18.2g	11日 パン ジャム 野菜スープ 肉団子 ジャーマンポテト 牛乳 ベーコンいもにんじん玉ねぎ ほうれん草バセリいちごジャム ⑩546kcal ⑩20.7g ⑩23.2g	12日 ごはん みそ汁 ポークチャップ レモン和え 牛乳 あげしめじほうれん草豚肉もやし まいたけかにかま(卵)かつお節 ⑩636kcal ⑩31.3g ⑩21.3g
15日 みそ豚丼 スープ ハムコーンサラダ 牛乳 豚肉玉ねぎまいたけ肉団子ねぎ ハムコーンキャベツだいこん ⑩647kcal ⑩31.8g ⑩20.2g	16日 中岬トレイ ソース焼きそば スープ クレープ 牛乳 豚肉にんじん玉ねぎキャベツ だいこんいももちねぎベーコン ⑩522kcal ⑩18.8g ⑩20.6g	17日 ごはん みそ汁 回鍋肉 ブロッコリーサラダ 牛乳 とうふだいこんほうれん草ねぎ 豚肉ビーマンキャベツソナ ⑩630kcal ⑩30.6g ⑩18.4g	18日 パン スープ えびかつ ごまねーずポテト 牛乳 ベーコン玉ねぎえのき春雨いも えびかつ(卵)にんじんきゅうりごま ⑩519kcal ⑩17.7g ⑩24.8g	19日 ごはん どさんこ汁 鶏照り焼き ごま和え 牛乳 豚肉とうふにんじんいもコーン バター照り焼きもやしごま ⑩643kcal ⑩31.6g ⑩22.4g
22日 冬至 ごはん みそ汁 チキンカツ 和え物 ゆずゼリー 牛乳 だいこん玉ねぎキャベツきゅうり ささみねぎごま ⑩601kcal ⑩22.7g ⑩17.2g	23日 小庶トレイ チキンライス スープ グラタン ガトーショコラ ジュース ひき肉玉ねぎピーマン鶏肉 にんじんしいたけキャベツ ⑩653kcal ⑩19.1g ⑩6.9g	24日 庶野なし ナポリタン 青のりポテト 牛乳 ワインナーひき肉玉ねぎピーマン しめじいもコーン青のり ⑩629kcal ⑩23.5g ⑩22.1g	25日 冬休み 	

12月22日は

「**冬至の日**」です！！



とうじ
冬至は、1年で最も昼が短く、夜が
なが
長い日です。旬のかぼちゃを
た
食べて力をつけ、香りの強いゆず
ゆ
湯で邪気を払いましょう。