

# いただきます



2025年度 12月号

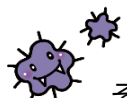


12月

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。



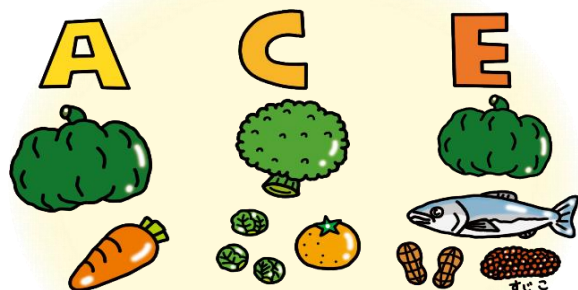
## かぜをひかないようにね!



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!**



ねん 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  
決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心  
かけましょう。

月	火	水	木	金
<b>1日</b> <b>えり小</b> <b>中・岬・庶井当日</b> 	<b>2日 中岬トレイ</b> 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)ほうれん草 はくさいみかんパイナップルももバナナ ⑤535kcal②2.9g⑨14.4g	<b>3日</b> 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 ⑤583kcal②23.6g⑨17.3g	<b>4日</b> 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 ⑤657kcal②26.5g⑨32.2g	<b>5日</b> 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 ⑤738kcal②21.4g⑨26.0g
<b>8日 えり小なし</b> ごはん 麻婆豆腐 シューマイ 中華和え 牛乳 とうふひき肉ピーマンねぎなす 春雨ハムキャベツにんじんごま ⑤720kcal②30.7g⑨24.3g	<b>9日 小岬トレイ</b> 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) ⑤614kcal②21.6g⑨20.1g	<b>10日</b> 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 ⑤584kcal②22.8g⑨18.2g	<b>11日</b> 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 ほうれん草パセリいちごジャム ⑤546kcal②20.7g⑨23.2g	<b>12日</b> 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(卵)かつお節 ⑤636kcal②31.3g⑨21.3g
<b>15日</b> 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 ⑤647kcal②31.8g⑨20.2g	<b>16日 中岬トレイ</b> 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 ⑤522kcal②18.8g⑨20.6g	<b>17日</b> 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 豚肉ピーマンキャベツツナ ⑤630kcal②30.6g⑨18.4g	<b>18日</b> 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 ⑤519kcal②17.7g⑨24.8g	<b>19日</b> 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 ⑤643kcal②31.6g⑨22.4g
<b>22日 冬至</b> 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 ⑤601kcal②22.7g⑨17.2g	<b>23日 小岬トレイ</b> 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 ⑤653kcal②19.1g⑨6.9g	<b>24日 庶野小なし</b> ナポリタン 青のりポテト 牛乳 ウ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 ⑤629kcal②23.5g⑨22.1g	<b>25日 冬休み</b> 	



12月22日は

「冬至の日」です！！

とうじ ねん もっと ひる みじかく よる  
 冬至は、1年で最も昼が短く、夜が  
 なが ひ しゅん  
 長い日です。旬のかぼちゃを  
 た ちから かお つよ  
 食べて力をつけ、香りの強いゆず  
 ゆ じゃき はら  
 湯で邪気を払いましょう。