

日	献立名	赤		緑	黄	栄養価
		血や肉や骨のもとになるもの		体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	
13	ごはん				米	737kcal
金	ぎゅうにゅう	牛乳				29.6g
	にくじゃが	豚肉		玉葱 にんじん こんにゃく さやいんげん	じゃがいも 三温糖 ごま油	25.7%
	やさいのうまみあえ	塩昆布 鰹節	にんじん キャベツ	12月のテーマ食材 「じゃがいも」を使った給食		2.9g
	とうふとわかめのみそしる	豆腐 わかめ みそ	えのき			
	かたぬきチーズ	チーズ				
16	ケチャップライス		にんじんジュース にんにく 玉葱 パセリ		米 麦 油	818kcal
月	ぎゅうにゅう	12月のテーマ食材 「じゃがいも」を使った給食	牛乳	クリスマス献立		28.8g
	ローストチキン		鶏肉 にんにく しょうが 玉葱			36.5%
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし		マヨネーズ	3.2g
	やさいうずらのポトフ	うずらの卵 ウインナー	大根 玉葱 にんじん ほうれん草		じゃがいも	
	ブッシュ・ド・ノエル	(豆乳ホイップ 豆乳 豆乳加工品 乾燥おかから)	(寒天)		(砂糖 米粉 タピオカ粉 植物油 水飴 ココアパウダー)	
17	むぎごはん		12月のテーマ食材 「じゃがいも」を使った給食		米 麦	820kcal
火	ぎゅうにゅう	牛乳				29.7g
	ポークハヤシ	黒大豆 豚肉 豆乳	にんにく 玉葱 にんじん エリンギ フロッキー		小豆 米麦 えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 ハヤシルウ 油	26.3%
	わふうポテトサラダ	豆乳 鰹節	にんじん 玉葱 枝豆		じゃがいも ごま	2.5g
18	ごはん		12月20日は「ぶりの日」		米	751kcal
水	ぎゅうにゅう	牛乳				31.6g
	ぶりだいこん	ぶり	大根 しょうが		三温糖	25.0%
	さっぱりほうれんそう	ツナ	ほうれん草 しめじ		ごま油 三温糖	3.3g
	もやしとにらのみそしる	みそ	もやし にら			
19	ごはん		12月21日は「冬至」 ゆず湯に入ったり、かぼちゃや小豆を食べる風習があります		米	796kcal
木	ぎゅうにゅう	牛乳				39.1g
	てばもとのものに	鶏肉	しょうが ゆず		三温糖	28.1%
	いとこに		かぼちゃ		小豆 三温糖	2.4g
	あさりのみそしる	あさり みそ	えのき 葉葱 玉葱			

冬至と食べ物

冬至は太陽が最も低い位置にあり、1年で最も夜が長く、昼が短い日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至には、栄養のあるものに加え、かぼちゃの別名「なんきん」のように、「ん」のつくものを食べると運がつくといわれたため、かぼちゃを食べるようになりました。また、ゆず湯に入って、無病息災を願う風習もあります。

つめは短く切りましょう

つめと皮ふの間には、多くの細菌がいます。この細菌は、手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

かぜをひいたら水分補給をしましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。脱水状態にならないように水やお茶、スポーツドリンクなど、自分が飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。