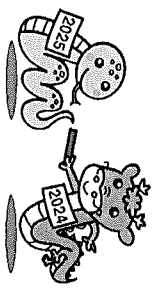


給食だより



※牛乳は毎日つきます。

※献立は物資の都合により変更することがあります。

鳥海学校給食センター

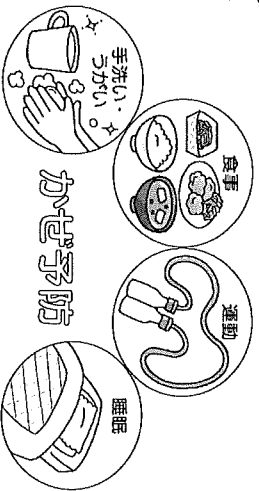
月	火	水	木	金
2日 ゆかりごはん たまご焼き ごまあえ おでん 770kcal	3日 ごはん さげのごまみそ焼き 塩こんぶあえ 根菜汁 790kcal	4日 ココア揚げパン 肉だんご カラフルサラダ ミネストローネ 835kcal	5日 ごはん タンポリーチキン ビーフソテー 野菜スープ 790kcal	6日 そばろ丼 塩ナムル 白菜のみそ汁 820kcal
9日 ごはん とじ肉のごまみそ焼き 八宝菜 もやしと大根のみそ汁 775kcal	10日 ごはん かひん揚げ おひたし えのきのみそ汁 785kcal	11日 ビビンバ わかめスープ りんご 795kcal	12日 ごはん あじフライ こんにゃくのきんぴら ごまつなのみそ汁 785kcal	13日 チキンカレー 和風サラダ 835kcal
16日 ごはん ぎょうざ ぶた肉とキャベツの みそ炒め 中華コーンスープ 765kcal	17日 ごはん ふりかけ ちくわの磯辺揚げ たくあんあえ 肉じゃが 790kcal	18日 カレーうどん さいころサラダ デザート 780kcal	19日 ごはん さけのマヨチーヌ焼き ツナキャベツサラダ わかめのみそ汁 820kcal	20日 ごはん とじ肉のてり焼き いりごうろ かぼちゃのみそ汁 855kcal
23日 ごはん とじ肉のから揚げ 甘酢あんかけ 春雨サラダ キャベツと大根の みそ汁 865kcal	24日 ごはん さんまの塩焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁 825kcal	25日 パン もみのホバーグ マカロニサラダ たまごスープ クリンスープ 780kcal	冬至 一年で最も風が短く、夜が長くなる日。かぼちゃや小豆を食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。 かぼちゃと小豆のいご煮	20日 ごはん とじ肉のてり焼き いりごうろ かぼちゃのみそ汁 855kcal



今年もわずかとりましたが、寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか？



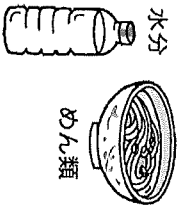
かぜ予防のためには、石けんでのうがりと



かぜをひいた時の食事

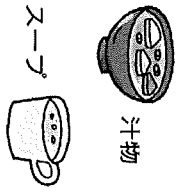


発熱・寒気



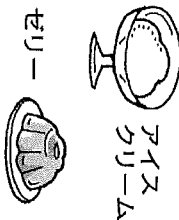
発熱すると水分とエネルギーがたぐさぐさ消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



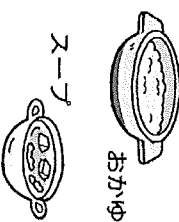
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしよすがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



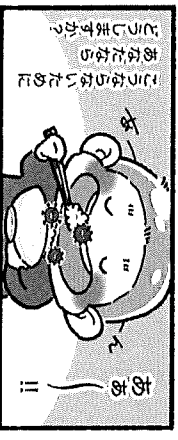
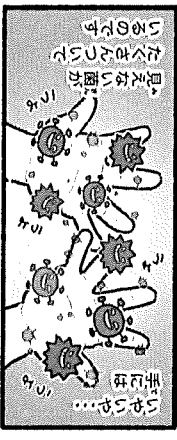
のどに刺激のあるものは避け、のどをしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



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

ほんとうに本当にきれい？



かぜが流行する季節です。手洗い、うがいを忘れずに。