

12月の給食だよ!



今年も残すところ**後**一カ月になりました。毎日 **2019**
 寒い日が続く、体調をくずしやすい季節です。
 風邪をひかないように規則正しい生活を送り、
 年末、年始を元気にすごしましょう。

制作者:久間田園美

12月の献立・行事

18日 お誕生会・クリスマス会

20日 冬至

24日 クリスマスメニュー
 エビピラフ・ミートローフ

25日 クリスマスおやつ
 バイキング

31日 大食い・年越しそば



C棟 リクエスト

4日 にゅーめん

10日 海鮮丼

17日 長崎ちゃんぽん



うがい・手洗いをし喉や手についているウイルスを落としましょう!



寒さに負けないよう、冬の旬の野菜を食べよう!

冬の寒さで甘くなった野菜で体はポカポカ栄養たっぷり

小松菜

お浸し 和え物
 炒め物
 風邪予防



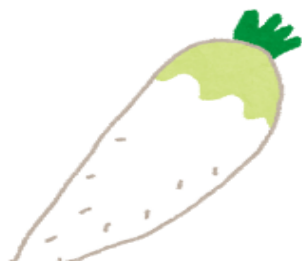
レンコン

ビタミンC
 鉄分
 食物繊維豊富
 煮物 天ぷら



大根

胃の消化を助
 ける
 味噌汁 煮物
 サラダ



白菜

ビタミンC
 食物繊維
 水分豊富
 汁物 炒め物



ねぎ

疲労回復
 食欲増進
 発汗作用
 消化液の分泌な
 どの効果

