

令和元年12月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
2	月	豚肉の柳川風 あお菜のきのこあえ 果物	牛乳 クッキー	335	17.5	1.7	海藻類
3	火	さつまいもコロケ かぶのゆかりあえ 白菜スープ	牛乳 せんべい	381	12.4	1.6	大豆・大豆製品
4	水	カレーマーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	ミルク 肉まん	333	19.8	2.0	魚介類
5	木	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 おにぎり	311	18.7	2.3	緑黄色野菜
6	金	さつまいもの酢豚風 おひたし 果物	ミルクココア するめ	330	19.3	1.6	海藻類
9	月	たまご入りカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	405	17.9	2.5	魚介類
10	火	魚のみそ焼 煮菜 みそ汁	ミルク サンドパン	332	25.9	2.7	海藻類
11	水	豚肉と里芋のみそ煮 白菜とりんごのサラダ 納豆	番茶 おにぎり	329	17.8	1.2	緑黄色野菜
12	木	ハンバーグ 香りあえ キャベツスープ	牛乳 小魚	306	21.3	1.7	種実類
13	金	親子煮 磯香あえ 果物	うどん汁	275	14.0	2.5	緑黄色野菜

かぜの季節です！

冬期のインフルエンザやかぜの流行は、空気の乾燥や気温の低下によるウイルスの活発化と、寒さによる免疫力低下が原因です。

かぜ予防の5つのポイントを守り、元気に冬を過ごしましょう！！

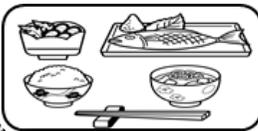


免疫力アップに、「笑うこと」は効果があると言われています。よく笑って、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！



かぜの予防 5つのポイント

- ① 1日3食栄養バランスの良い食事をとりましょう。



- ② 十分な睡眠は、1日の疲れをとり、体力を回復するためにも大切です。夜9時には寝て、生活リズムを整えましょう。



- ③ 元気に遊んで体力をつけましょう。



- ④ 時々窓を開け、室内の換気や温度・湿度の調節をしましょう。



- ⑤ なるべく、人混みを避けましょう。外出後はうがい、手洗いを忘れずに！

