

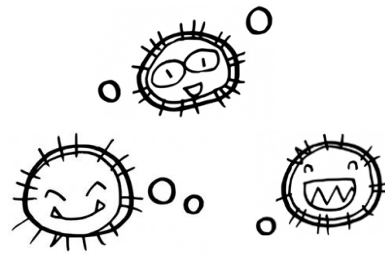
平成30年12月 給食だより 3歳以上児

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
3	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	魚介類
4	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	種実類
5	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	海藻類
6	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
7	金	さつまいもの酢豚風 白菜の煮びたし 果物	ミルクココア するめ	354	20.5	1.8	大豆・大豆製品
10	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、海藻類
11	火	魚のみそ焼 煮菜 みそ汁	ミルク サンドパン	332	25.9	2.7	果物類
12	水	豚肉と里芋のみそ煮 白菜とりんごのサラダ 果物	うどん汁	277	13.4	2.5	魚介類
13	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	海藻類
14	金	親子煮 磯香あえ 納豆	番茶 おにぎり	328	18.6	1.8	種実類

かぜの季節です！

冬期のインフルエンザやかぜの流行は、空気の乾燥と気温の低下により、ウイルスが活発化することと、寒さにより、免疫力が低下することが原因です。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！！

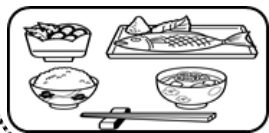


免疫力アップには、「笑うこと」も効果があると言われてます。毎日笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！



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日の疲れを取り、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、人混みをさけましょう。外から戻ったら、うがい、手洗いを忘れずに！



