

もーぐもぐ！

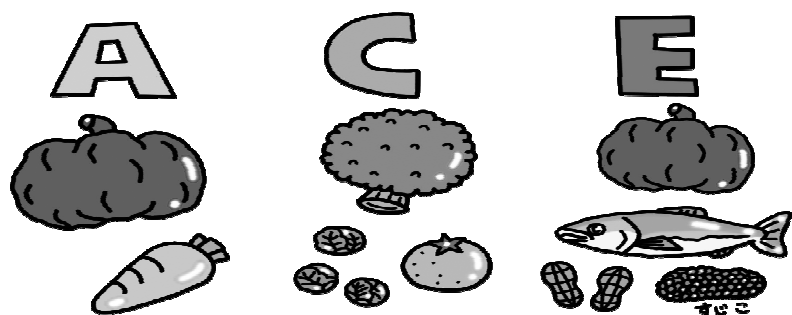
2025.12月 賀田小学校 メニュー表

月	火	水	木	金
1 ひじきご飯 牛乳 ポテトサラダ かきたま汁	2 ごはん アシドミルク ドライカレー コールスローサラダ	3 ごはん ヨーグルト キムチうどん 野菜かき揚げ	4 ごはん アシドミルク ポークシチュー フレンチサラダ	5 ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 すまし汁
8 ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 ごま和え	9 ごはん アシドミルク 鶏の塩レモン揚げ バンサンスー どさんこ汁	10 中華風混ぜご飯 バニラヨーグルト もやしの酢の物 青梗菜のスープ	11 焼き芋大会🍠 ごはん アシドミルク ブリカツ ごまマヨネーズ なめこのみそ汁	12 ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト 福神漬け
15 ごはん 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	16 オリーブパスタ アシドミルク 揚げれんこんのサラダ マーラーカオ	17 ごはん コーヒー牛乳 蒸しバーグ コンソメスープ	18 ごはん アシドミルク マーボー豆腐 ナムル	19 給食終了 チキンライス 牛乳 パリパリサラダ カルピスゼリー

かぜをひかないようにね！

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



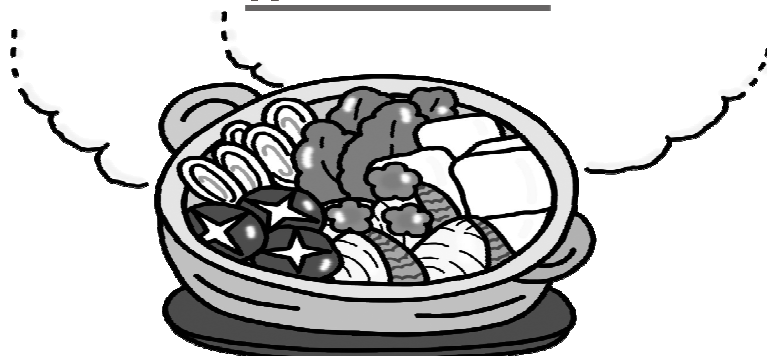
粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜やくだもの、魚介類などに多く含まれています。

食事の前の手洗いを忘れずに！



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでいねいに洗いましょう。

体を温めよう！



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

規則正しい生活が一番！



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。