

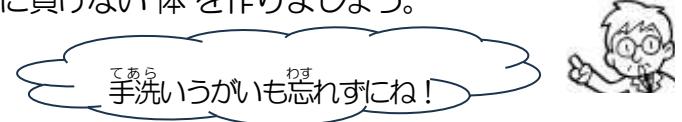


# きゅうしょくだより

## かぜに負けない体を作ろう

ひ日に寒さが増し、いよいよ冬本番ですね。寒くなると、かぜやインフルエンザなどが流行します。かぜを予防するためには、栄養バランスの良い食事をしっかりとることが大切です。中でも、ビタミンAやビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるため、かぜ予防に効果的と言われています。毎日の食事で積極的に取り入れ、病気に負けない体を作りましょう。

### ～かぜ予防のポイント～



①栄養バランスのよい食事を 3 食きちんととる	②夜更かしせず、十分な睡眠 で生活リズムを整える	③外で元気に遊び、体力を つける	④室内の換気と温度・湿度の 調整を心がける
----------------------------	-----------------------------	---------------------	--------------------------

### ～かぜをひいた時の食事のポイント～

〈たんぱく質〉 からだを温めて、体力を維持するための栄養素です	〈炭水化物〉 はねつ 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう	〈ビタミンA・C〉 たも 皮膚や鼻・のどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます	〈水分〉 はねつ 発熱や下痢などで水分が失われます。こまめに補給しましょう
------------------------------------	---	--	--

### ◎ふるさと発見ランチ

☆16日 桑名市産の「しじみ」を使った“しじみのみぞ汁”です。



☆17日 三重県産の「セレベス」を使った“鶏肉とセレベスの甘辛揚げ”です。

### ◎ワールドランチ

☆15日 ペルー料理の“ポヨサルタード（鶏肉とじゃがいもの炒めもの）”です。



### ◎まごわやさしい献立

☆19日 ごはん 牛乳 いかとじゃがいものカレー揚げ ごま昆布和え 冬至のみぞ汁



ことし とうじ  
今年の冬至は  
12月22日です。

### ◎アイアンメニューと骨コツメニュー

☆3日 アイアンメニューの“信田煮”です。

☆16日 骨コツメニューの“厚揚げの中華炒め”と“しじみのみぞ汁”と“チーズ”です。

統一メニューについて くわな・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますか部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。