



12がつ こんだてひょう



月	火	水	木	金
1 コッペパン しょうがスープ あつあげのチリソースに バナナ	2 ごはん とうふとあぶらあげの みそしる ぶたにくのしょうがやき はくさいのあおのりあえ	3 ごはん スパゲティナポリタン やさいのさんしょく あげ ひとくちチーズ	4 ごはん ごもくあんかけどうふ ちくわいそべあげ りんご	5 ごはん ちゅうかスープ ホイコーロー みかん
8 コッペパン マカロニスープ じゃがいものミート グラタン パイナップル	9 げんりょうごはん おやこうどん あげだいずとコーン のあおのりがけ りんご	10 コッペパン チキンブラウン ソースに いかメンチカツ もやしのがりバター ソテー	11 わしょくのひ ごはん キャベツのみそしる ししゃもかんろに あつあげのピリからに	12 ごはん ビビンバ わかめスープ ヨーグルト
15 コッペパン はくさいとにくだんご のスープ オムレツソースがけ あおのりポテト	16 げんりょうごはん しょうゆラーメン えびシューマイ キャベツのちゅうか いため	17 コッペパン たまごスープ とりにくのトマトに りんご チョコクリーム	18 ごはん どさんこじる いからあげ かぶのあざづけ	19 ごはん カレーライス ドレッシングサラダ ミックスゼリー
22 ツイストパン コンソメスープ あげニョッキ かぼちゃサラダ	23 ごはん ごじる ポークソテー みかん			

~寒さに負けない体をつくろう!~

寒くなると体調をくずしやすく、かぜなどをひきやすくなります

寒さに負けない体をつくるためには、食事が大切です

からだ つよ
体を強くする!
にく さかな だいず だいずせいひん
肉、魚、たまご、大豆、大豆製品など

からだ あたた
体を温める!
ごはん、パン、めん、いも、あぶら など

ていこうりよく
抵抗力をつける!
やさしい
野菜やくだものなど



ち きんにく からだ
血や筋肉など体をつくり、
さむ さま からだ
寒さに負けない体になります



そと さむ たいおん
外の寒さに体温がうばわれない
ようにします



ウイルスとたたかう力を強くし、
はい こ ふうせ
入り込むのを防ぎます