## 冬休み給食だより

ユニオン給食株式会社

栄養士: 髙草木

## 感染症予防に「ピタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養 バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。 ※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。



うめ菜ごはん

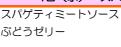






26日 (月)
ミートボール
フライドおさつ
マカロニサラダ
コーンシューマイ
チーズ
黄桃









白身魚オランダ揚げ

ひじきの煮物 プチまるチーズ

ウインナー

ほっけの照り焼き

切干大根のきんぴら

厚焼玉子

オレンジ

ウインナー

わかめとコーンのサラダ

みかん

もやしとコーンの和え物



10日(火) カレーライス

ポークカレーライス



16日 (月) ひじきごはん 三元豚ロースかつ にんじんきんぴら カニ風味サラダ もっちりチーズかまぼこ ミニポテト パイン

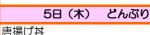




17日(火) 白ごはん

27日(火) ラーメン 味噌ラーメン みかんゼリー





アセロラゼリー





エビカツ丼 青りんごゼリー









28日(水) 焼きそば

香ばし青菜ごはん

ソース焼きそば

6日(金)

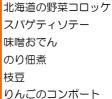
エリンギの中華炒め チーズ入りポテサラ

鶏肉照り焼き

三色ナムル

人参甘煮 フルーツカクテル

焼きぎょうざ いちごゼリー







冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞 に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、 雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」と いって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めてお き、雪の中で保存する方法があります。寒さで 野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくな るそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味 わってみてください。



うさぎのように 野菜をモリモリ 食べよう!