



感染症予防に「ビタミン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。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん かぼちゃ レバー ウナギ	ブロccoli いちご 赤ピーマン 柿	アーモンド かぼちゃ ひまわり油

12月



1月

26日(月) うめ菜ごはん	27日(火) ラーメン	28日(水) 焼きそば	
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 	味噌ラーメン みかんゼリー 	ソース焼きそば 焼きぎょうざ いちごゼリー 	
4日(水) スパゲティ	5日(木) どんぶり	6日(金) 香ばし青菜ごはん	
スパゲティミートソース ぶどうゼリー 	唐揚げ丼 アセロラゼリー 	鶏肉照り焼き 三色ナムル エリンギの中華炒め チーズ入りポテサラ 人参甘煮 フルーツカクテル 	
10日(火) カレーライス	11日(水) 白ごはん	12日(木) どんぶり	13日(金) 白ごはん
豚カツカレーライス ヨーグルト 	白身魚オランダ揚げ もやしとコーンの和え物 ひじきの煮物 プチまるチーズ ウィンナー みかん 	エビカツ丼 青りんごゼリー 	北海道の野菜コロッケ スパゲティソーテー 味噌おでん のり佃煮 枝豆 りんごのコンポート
16日(月) ひじきごはん	17日(火) 白ごはん	<div data-bbox="899 1995 1388 2106" data-label="Section-Header"> <h3>冬の野菜は甘い!?</h3> </div> <div data-bbox="899 2131 1406 2377" data-label="Text"> <p>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、ぜひ味わっててください。</p> </div> <div data-bbox="1423 2032 1631 2106" data-label="Section-Header"> <h3>今年うさぎ年</h3> </div> <div data-bbox="1423 2106 1631 2229" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1423 2242 1631 2365" data-label="Text"> <p>うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!</p> </div>	
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 	ほっけの照り焼き わかめとコーンのサラダ 切干大根のきんぴら 厚焼玉子 ウィンナー オレンジ 		