

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。インフルエンザなどの感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識しましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

| | | |
|---------------------------|----------------------|---|
| <p>★ こまめに手を洗う</p> | <p>★ 早寝・早起きを心がける</p> | <p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p> |
| <p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> | <p>★ 適度に体を動かす</p> | |

12月



| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>1日(金) うどん</p> <p>五目うどん パインゼリー</p> | <p>4日(月) 白ごはん</p> <p>いわしのみぞれ煮 粉ふき芋 ピーマン炒め チーズパイ ウインナー パイン</p> | <p>5日(火) ひじきごはん</p> <p>かぼちゃコロッケ チンジャオロース 高野豆腐と大根の煮物 もちりチーズかまぼこ きゅうりの中華和え みかん ★預かりのみ★</p> | <p>6日(水) 白ごはん</p> <p>ほっけのごま揚げ ひじきサラダ キャベツと豆腐の春雨炒め 揚げワンタン 人参甘煮 フルーツカクテル</p> | |
| <p>7日(木) カレーライス</p> <p>ポークカレーライス 青りんごゼリー</p> | <p>8日(金) ラーメン</p> <p>塩ラーメン プリン</p> | <p>12日(火) 白ごはん</p> <p>鮭の照り焼き もやしナムル ポークビーンズ 白菜とツナの炒め煮 にんじんピクルス 黄桃</p> | <p>13日(水) 青菜ごはん</p> <p>エビフライ ブロッコリーと竹輪のカレー炒め 鶏つくねとがんもの煮物 厚焼玉子 胡瓜のドレッシング和え みかん</p> | <p>14日(木) スパゲティ</p> <p>スパゲティミートソース サンタさんの三色デザート</p> |
| <p>15日(金) クロワッサン</p> <p>唐揚げ スパゲティナポリタン プチまるチーズ 洋梨 コーンスープ</p> | <p>18日(月) 華やかごはん</p> <p>スパニッシュオムレツ ブロッコリー 栄養きんぴら たこ焼き きゅうりのピクルス フルーツカクテル ★預かりのみ★</p> | <p>20日(水) わかめおにぎり</p> <p>クリスマスハンバーグ 塩茹でブロッコリー ミニチーズドッグ タコちゃんウインナー プチシュークリーム</p> <p>★クリスマス会★ ★バイキング★</p> | <p>21日(木) 香ばし青菜ごはん</p> <p>お星さまコロッケ 焼きそば グリルチキン・きゅうりの中華和え ホールコーン ウインナー ★預かりのみ★ りんごのコンポート</p> | <p>22日(金) ラーメン</p> <p>醤油ラーメン ヨーグルト</p> |

1月



| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>19日(金) 華やかごはん</p> <p>ミートボール ハッシュドポテト がんもと大根の煮物 マカロニサラダ 花かまぼこ 洋梨 ★預かりのみ★</p> | <p>22日(月) うめ菜ごはん</p> <p>チキンナゲット ほうれん草とツナの和え物 切干大根の煮物 ベーコングラタン ミニポテト パイン ★預かりのみ★</p> | <p>23日(火) 白ごはん</p> <p>スパニッシュオムレツ ブロッコリー ごぼうの炒めもの 手作りぶりかけ(ピーマン) ウインナー ★預かりのみ★ オレンジ</p> | <p>25日(木) 麦ごはん</p> <p>えびカツ マーボー豆腐 キャベツとさつま揚げの炒め煮 がんもの煮物 花かまぼこ りんごのコンポート</p> |
| <p>26日(金) ラーメン</p> <p>味噌ラーメン ぶどうゼリー</p> | <p>29日(月) 香ばし青菜ごはん</p> <p>照り焼きハンバーグ にんじんきんぴら ピーマンサラダ フライドおさつ ウインナー 黄桃</p> | <p>30日(火) うどん</p> <p>五目うどん オレンジゼリー</p> | <p>31日(水) 青菜ごはん</p> <p>ミニエビフライ マカロニケチャップ和え 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草ごま和え ミニポテト ★預かりのみ★ りんごのコンポート</p> |



幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。

12月



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

| 25日(月) 麦ごはん | 26日(火) 焼きそば | 27日(水) 白ごはん | 28日(木) どんぶり |
|--|------------------------------|---|----------------|
| 北海道産秋鮭フライ きのこスパゲティ 大豆サラダ フライドおさつ プチまるチーズ 黄桃 | ソース焼きそば えびシューマイ ぶどうゼリー | いか天ぷら(たれ) コールスロー 鶏肉と大根の煮物 のり佃煮 ウインナー りんごのコンポート | エビカツ丼 ももゼリー |
| | | | |

1月

| 4日(木) どんぶり | 5日(金) ぶりかけごはん(野菜) | 9日(火) ハヤシライス | 10日(水) ひじきごはん |
|---|---|--|--|
| ソースかつ丼 りんごゼリー | 鶏肉ケチャップ焼き ポパイソテー ブロッコリーツナサラダ 厚揚げ煮 ウインナー みかん | ハヤシライス 青りんごゼリー | さばの照り焼き もやしとコーンの和え物 エリンギの中華炒め 白菜のおかか和え 人参甘煮 りんごのコンポート |
| | | | |
| 11日(木) どんぶり | 12日(金) 白ごはん | 15日(月) 青菜ごはん | 16日(火) スパゲティ |
| 唐揚げ丼 アセロラゼリー | 北海道のカレーコロッケ スパゲティソテー 味噌おでん のり佃煮 ミニポテト オレンジ | えびシューマイ 豚肉とキャベツの味噌炒め ひじきケチャップ炒め ポテトサラダ ウインナー フルーツカクテル | スパゲティミートソース いちごゼリー |
| | | | |
| 17日(水) こんぶごはん | 18日(木) 白ごはん | | |
| 鶏肉塩こうじ焼き 焼きそば さつまいものジャーマン炒め もっちりチーズかまぼこ きゅうりの中華和え パイナップル | ホッケオランダ揚げ キャベツとコーンのソテー 春雨サラダ 厚焼玉子 プチまるチーズ オレンジ | | |
| | | | |