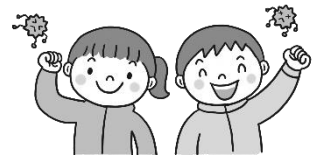


今年もあとわずかとなりました。この1年間元気に過ごせましたか。かぜなどで体調を崩すことがないよう、食事前の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の規則正しい食事と、十分な睡眠で体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

免疫力を高めよう!

寒さが厳しくなってきたこの時季、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。予防には手洗いやうがいなどでウイルスなどが体の中に入ることを防ぐのが大切です。そして栄養バランスのとれた食事で、体がウイルスなどに打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。



野菜をたっぷり!

旬の野菜には、その時季に体が必要とする栄養が豊富です。

朝の果物は金!

ビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に食べるのがおすすめです。

発酵食品もとりよう!

発酵食品は免疫力アップに役立ちます。真だくさんのみそ汁はバランスのよい食事への近道です。

★フックメニュー★

12月2日～14日の読書旬間に合わせて、絵本「しりとりのだいすきなおうさま」とのコラボメニューです。読書旬間中、しりとりに順に料理や食材が登場します。

★4日(水) サンドイッチ
サンドイッチから始まった王様の夕食。ベトナムの朝ごはんの定番、バインミーサンドが登場します。

★5日(木) ちくわ→わかめ→めだまやき
王様はペロリとたいらげていきます。給食ではわかめとちくわが入ったサラダと、めだまやきのようなデザートが登場します。

★9日(月) きのこ→ココア→アスパラ
きのこはごはんにかけるソースに、ココアはケーキに、アスパラはサラダに使います。

★10日(火) ラーメン…(?)→トマト
夕食の最後は大好きなプリンと決まっていますが…ラーメン?王様は「プリンはどうした!」とおおあはれ! 家来たちが考えたのは、トマトからのスタートです。給食ではトマト味のラーメンが登場します。

★13日(金) トースト→トマト…
トーストの次はトマトです。その次は…? 続きは本を読んでみてください。読書旬間の最後は、王様の大好きなプリンです。かぼちゃ味のプリンを作ります。

