

きゅうしょくだより

2021.12.01

☆ 風邪をひかないために・・・ ☆

☆ 睡眠

しっかり寝て、生活リズムを整えましょう。
寝る時間が 遅い・短い・バラバラ・・・
疲れが取れなくなってしまうです。



☆ 水分補給

こまめに 水や麦茶を 飲みましょう。
口の中が乾いていると
ウイルスやばい菌が体の中に入りやすくなります。



☆ うがい・手洗い

こまめに うがい 手洗い をしましょう。

- 外から帰ってきた時
- ごはんを食べる時

必ず やりましょう♪



☆ しっかりご飯を食べる

元気に過ごすのが 一番です。
朝・昼・晩 時間を決めて
しっかり ご飯を 食べましょう。



☆ 免疫力を高める

ウイルスやばい菌に負けない 元気な体づくり♪



体を動かす



体を温める



根菜類を食べる

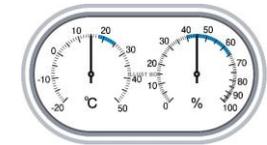


リラックス

☆ 室内の 温度 & 湿度

部屋の 温度 18℃～22℃

湿度 45%～60%



乾燥しやすい季節です。加湿を工夫しましょう。

☆ 風邪に負けない おすすめ食べ物 ☆



人参



ブロッコリー



小松菜



大根



鶏肉



納豆



生姜



にんにく



12がつ めにゅー



| げつ | か | すい 1 | もく 2 | きん 3 | ど 4 |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| | | ごはん さわらのほいるやき ごーんぼてとさらだ にまめ みそしる(ほうれんそう・きぬどうふ) | がーりつくrais びかんで・で・ぼじよ <small>(なんべいの とりにくとやさいの とまどにこみ)</small> ほうれんそうのまよねーずさらだ りんご | にじいろめにゅー かんこく・ちようせん | ごはん さばのしょうがやき うのはなのいりに みそしる(じゃがいも・なまあげ) |
| | | ぎゅうにゅう とうにゅうもち | ぎゅうにゅう きやろつとぜりー | | ぎゅうにゅう ごまじゃこおにぎり ぶるーん |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ざっこくまい ふゆやさいのぼーくかれー みそどれっしんぐさらだ みかん | ごはん やきざかな(ぶり) ひじきのいりに すましじる(にんじん・ながねぎ・ほうれんそう) りんご | ごはん とりにくののりしおあげ はくさいのゆずあえ むしかぼちゃ みそしる(かぶ・えのきだけ) | ごはん ぶたにくのごまみそやき きりほしだいこんのいりに みそしる(はくさい・あぶらあげ) みかん | しよくぼん ろーすとちきん まかろにさらだ くしがたとまと とうにゅうごーんすーぶ | ごはん ぶたにくのおーろらそーすやき ぶろっごりーのちゅうかあえ みそしる(あぶらあげ・ごまつな) |
| ぎゅうにゅう あんかけやきそば | ぎゅうにゅう かすてら | ぎゅうにゅう かやくごはん | ぎゅうにゅう すいとん | じよあ りんごぜりー そるとくらっかー | ぎゅうにゅう かりんとう ほしたべよ ぶるーん |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ごはん じゃがいものかんとりーに すばげっていさらだ みそしる(わかめ・ながねぎ) りんご | がーりつくrais びかんで・で・ぼじよ <small>(なんべいの とりにくとやさいの とまどにこみ)</small> ほうれんそうのまよねーずさらだ りんご | ごはん さわらのほいるやき ごーんぼてとさらだ にまめ みそしる(ほうれんそう・きぬどうふ) | にじいろめにゅー ぺるー | ごはん とりにくのみそまよねーずやき ほうれんそうのおひたし みそしる(さつまいも・たまねぎ) みかん | ごはん さばのしょうがやき うのはなのいりに みそしる(じゃがいも・なまあげ) |
| ぎゅうにゅう いなりずし | ぎゅうにゅう きやろつとぜりー | ぎゅうにゅう とうにゅうもち | | ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ | ぎゅうにゅう ごまじゃこおにぎり ぶるーん |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ざっこくまい ふゆやさいのちきんかれー みそどれっしんぐさらだ みかん | ごはん やきざかな(ぶり) ひじきのいりに すましじる(にんじん・ながねぎ・ほうれんそう) りんご | ごはん ぶたればーのかれーあげ はくさいのゆずあえ むしかぼちゃ みそしる(かぶ・えのきだけ) | ごはん ぶたにくのごまみそやき きりほしだいこんのいりに みそしる(はくさい・あぶらあげ) みかん | しよくぼん ろーすとちきん まかろにさらだ くしがたとまと とうにゅうごーんすーぶ | ごはん ぶたにくのおーろらそーすやき ぶろっごりーのちゅうかあえ みそしる(あぶらあげ・ごまつな) |
| ぎゅうにゅう あんかけやきそば | ぎゅうにゅう かすてら | ぎゅうにゅう かやくごはん | ぎゅうにゅう すいとん | じよあ りんごぜりー そるとくらっかー | ぎゅうにゅう かりんとう ほしたべよ ぶるーん |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| ごはん じゃがいものかんとりーに すばげっていさらだ みそしる(わかめ・ながねぎ) りんご | ごはん とりにくのみそまよねーずやき ほうれんそうのおひたし みそしる(さつまいも・たまねぎ) みかん | おやすみ | おやすみ | おやすみ | |
| ぎゅうにゅう いなりずし | ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ | | | | |