

# 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	<b>にじいろめにゅー</b>  <b>かんこく・ちようせん</b>	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)	<b>にじいろめにゅー</b>  <b>ぺるー</b>	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(ざつまいも・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(ざつまいも・たまねぎ) みかん	<b>おやすみ</b>	<b>おやすみ</b>	<b>おやすみ</b>	
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				