

きゅうしょくだより

2024.12.01

☆ 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

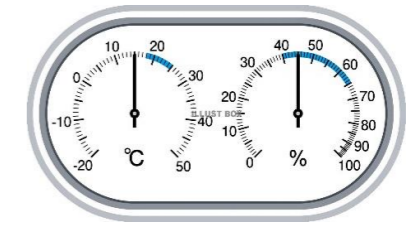


リラックス

☆ 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 りにゅうしょく めにゅー ★

ひにち	ようび	ごっくん期		もぐもぐ期		かみかみ期		ぱくぱく期	
		ちゅうしょく ~ひるごはん~ 15:00 おやつ		ちゅうしょく ~ひるごはん~ 15:00 おやつ		ちゅうしょく ~ひるごはん~ 15:00 おやつ		ちゅうしょく ~ひるごはん~ 15:00 おやつ	
2 16	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに にんじんのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん Aji de gallina(あひでがじーな) (ペーとりにくのくりーむに) ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん Aji de gallina(あひでがじーな) (ペーとりにくのくりーむに) ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) ばなな	とうりゅう とうりいり どーなつ
3 17	か	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと じゃがいものペーすと うすい すましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに じゃがいものやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん 酸菜炒豚肉(つあんつあいとんつーろー) (ちゅうごくはくさいのつけものにこみ) じゃがいものせんぎりいため みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 酸菜炒豚肉(つあんつあいとんつーろー) (ちゅうごくはくさいのつけものにこみ) じゃがいものせんぎりいため みかん	ぎゅうにゅう れーすんばん
4 18	すい	ばんがゆ こうやどうふのペーすと はくさいのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ こうやどうふのうすくすに はくさいのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん とうふのみーとぐらたん はくさいさらだ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうふのみーとぐらたん はくさいさらだ みかん	ぎゅうにゅう どらいかれー
5 19	もく	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと こまつなのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに こまつなのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのみそに こまつなのいために みそしる(はくさい) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さばのみそに こまつなのいために みそしる(なまあげ・はくさい) りんご	みかんじゅーず だいがくいも
6 20	きん	つぶしがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすい すましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん ふわふわたまごやき ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	★おべんとうばす★ おべんとう おにぎり はんばーく・たまごやき ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) ぶちとまと みかん	ぎゅうにゅう なほりたん すばげていー
7 21	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とりもものとまとに まかにさらだ きゃべつすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりもものとまとに まかにさらだ きゃべつすーぶ おれんじ	ぎゅうにゅう はーべすと はかうけ
9 23	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん ぼーくしちゅー ふれんちさらだ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぼーくかれー はわいあんさらだ りんご	ぎゅうにゅう みすようかん くらっかー
10 24	か	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ちんげんさいのペーすと うすい すましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに ちんげんさいのやわらかに ちぎんすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん ささみのうすくすに ちんげんさいそてー ちぎんすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごまびつぷ おにぎり Pho Ga (ふおーがー) (べとなむとりにくのらいすぬーどる) ちんげんさいのがりっくいために みかん	りんごじゅーず かりんとう いりこ(あおのり)
11 25	すい	ばんがゆ しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ しろみざかなのうすくすに にんじんのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん むきがれいのかわりやき きゃろつとらべ みねすとろーねすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん むきがれいのかわりやき きゃろつとらべ みねすとろーねすーぶ りんご	ぎゅうにゅう おかか おにぎり
12 26	もく	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと うすい すましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに ほうれんそうのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのうすくすに ほうれんそうのおひたし わかめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	김밥(きんぱふ) (かんこく・ちょうせん のりまき) 미역국(みよっく) (かんこく・ちょうせん わかめすーぶ) りんご	ぎゅうにゅう すじべ (すじえび)
13	きん	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりもものうすくすに れんこんのすのもの みそしる(とうふ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりもものいために れんこんのすのもの みそしる(とうふ・なめこ) みかん	ぎゅうにゅう めろんばんふう
27	きん	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくすに れんこんのすのもの みそしる(とうふ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりればーのいために れんこんのすのもの みそしる(とうふ・なめこ) みかん	ぎゅうにゅう めろんばんふう とーすと
14 28	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのそぼろに さつまいものれもん みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん こうやどうふのそぼろに さつまいものれもん みそしる(ふ・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう はりんこ あすばらがす びすけっと

😊 12がつ めにゅー 😊

2024.12.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
2	3	4	5	6	7
ごはん Aji de gallina(あひ で がじーな) (ペルー とりにくのくりーむに) ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) りんご	ごはん 酸菜炒豚肉(つあんつあいとんつーろー) (ちゅうこくはくさいのつけものにこみ) じゃがいものせんぎりいため みかん	しょくばん とうふのみーとぐらたん はくさいさらだ みかん	ごはん さばのみそに こまつなのいために みそしる(なまあげ・はくさい) りんご	★おべんどうばす★ ベんとう おにぎり はんぱーぐ・たまごやき ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) ぶちとまと みかん	ごはん とりもものとまるとに まかろにさらだ きゃべつすーぶ おれんじ
ちょうせいとうにゅう とうふいりどーなつ	ぎゅうにゅう れーずんぱん	ぎゅうにゅう どらいかれー	みかんじゅーす だいがくいも	ぎゅうにゅう なぼりたんすばげていー	ぎゅうにゅう はーべすと ばかうけ
9	10	11	12	13	14
ごはん ぼーくかれー はわいあんさらだ りんご	ごまびっぴおにぎり Pho Ga (ふぉーがー) (ベトナムとりにくのらいすぬーどる) ちんげんさいのがーりっくいため みかん	しょくばん むきがれいのかわりやき きゃろっとらべ みねすとろーねすーぶ りんご	김밥(きんぱふ) (かんこく・ちょうせん のりまき) 미역국(みよっく) (かんこく・ちょうせん わかめすーぶ) りんご	ごはん とりもものいために れんこんのすのもの みそしる(とうふ・なめこ) みかん	ごはん こうやとうふのそほろに さつまいものれもんに みそしる(ふ・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう みずようかん くらっかー	りんごじゅーす くろかりんとう いりこ(あおのり)	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	むぎちゃ 수제비(すじえび) (かんこく・ちょうせん すいとん)	ぎゅうにゅう めろんぱんふうとーすと	ぎゅうにゅう ぱりんこ あすばらがすびすけっと
16	17	18	19	20	21
ごはん Aji de gallina(あひ で がじーな) (ペルー とりにくのくりーむに) ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) りんご	ごはん 酸菜炒豚肉(つあんつあいとんつーろー) (ちゅうこくはくさいのつけものにこみ) じゃがいものせんぎりいため みかん	しょくばん とうふのみーとぐらたん はくさいさらだ みかん	ごはん さばのみそに こまつなのいために みそしる(なまあげ・はくさい) りんご	★おべんどうばす★ ベんとう おにぎり はんぱーぐ・たまごやき ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) ぶちとまと みかん	ごはん とりもものとまるとに まかろにさらだ きゃべつすーぶ おれんじ
ちょうせいとうにゅう こくとうとうふどーなつ	ぎゅうにゅう れーずんぱん	ぎゅうにゅう どらいかれー	みかんじゅーす だいがくいも	ぎゅうにゅう なぼりたんすばげていー	ぎゅうにゅう はーべすと ばかうけ
23	24	25	26	27	28
ごはん ぼーくかれー はわいあんさらだ りんご	ごまびっぴおにぎり Pho Ga (ふぉーがー) (ベトナムとりにくのらいすぬーどる) ちんげんさいのがーりっくいため みかん	しょくばん むきがれいのかわりやき きゃろっとらべ みねすとろーねすーぶ りんご	김밥(きんぱふ) (かんこく・ちょうせん のりまき) 미역국(みよっく) (かんこく・ちょうせん わかめすーぶ) りんご	ごはん とりればーのいために れんこんのすのもの みそしる(とうふ・なめこ) みかん	ごはん こうやとうふのそほろに さつまいものれもんに みそしる(ふ・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう みずようかん くらっかー	りんごじゅーす くろかりんとう いりこ(あおのり)	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	むぎちゃ 수제비(すじえび) (かんこく・ちょうせん すいとん)	ぎゅうにゅう めろんぱんふうとーすと	ぎゅうにゅう ぱりんこ あすばらがすびすけっと
30	31				