

Table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like 1金, 2土, 4月, 5火, 6水, 7木, 8金, 9土, 11月, 12火, 13水, 14木, 15金, 16土, 18月.

Table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like 19火, 20水, 21木, 22金, 25月, 26火, 27水, 28木.

<お知らせ>・9日(土)は、生活発表会です。
・21日(木)は、スイートポテトクッキングを行います。
・22日(金)は、クリスマスランチです。
・食材仕入れ等の都合により、献立が変更することがあります。

かぜに負けない体力づくり

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れない体をつくることが大切です。栄養をしっかり体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。

●体の芯からあたたまる食事を。

大根、かぶ、ねぎ...冬野菜は体をあたためます。たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。

●よく遊びましょう。



●十分な睡眠をとりましょう。

