

Table with 6 columns: 日, 月, 火, 水, 木, 金. Includes '除去対応' (Removal/Response) column.

予定献立表・幼児食 【鶏卵アレルギー対応】



Main menu table for Dec 2-14. Columns: 曜日, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows include meal names, ingredients, and nutritional values (kcal, protein).

Main menu table for Dec 23-28. Columns: 曜日, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Includes special meals like 'クリスマスメニュー' and 'お楽しみ給食'.

十四節気の1つである「冬至」を境に昼が1日1日長くなっていきます。冬至の日には、「ゆず湯に入る」「南瓜を食べる」などの風習があり、南瓜やゆずには風邪の予防効果もあります。特に年末年始は食生活が乱れやすくなりますので、栄養のある食事を意識し元気に新年を迎えましょう。



かぼちゃについて

かぼちゃの収穫は夏に行われますが、なぜ冬至にかぼちゃを食べるのかに注目してみました。かぼちゃは、夏に収穫して長く保存がきく野菜であり、カロテンをはじめとするビタミンなど栄養素が豊富です。昔は、緑黄色野菜が少なかった冬に、栄養満点のかぼちゃを食べることで、風邪を予防していたそうです。かぼちゃに含まれるカロテンは、油と相性がいいので薄切りにして炒めたり、マヨネーズなどと一緒にとると、効率よく栄養素を吸収することができます。ご家庭でもぜひかぼちゃを使った献立を取り入れて、元気に冬を過ごしていきましょう！

症状別 かぜをひいた時の食事

Infographic showing food recommendations for cold symptoms: 発熱・寒気 (発熱すると水分とエネルギーがたか消費されます...), 脱水・鼻づまり (温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎ...), せき・のどの痛み (のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン...), 下痢・吐き気 (胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう...).

冬野菜が美味しい季節です... ★冬野菜は、寒さから自分の身を守るために糖分を蓄えるので、甘味があり体を芯から温める作用があると言われています。◎体を温め、冷えを取り除く野菜 ⇒根菜類、いも類、葉菜類 など ◎体を温める野菜の特徴 ・水分の含有量が少なく、水の比熱作用による悪影響が弱くなります。 ・たんぱく質がエネルギーを作る手助けとなるミネラルを多く含みます。 ・繊維質のものが多く、胃腸の働きを良くして便秘解消につながります。 ・抵抗力を高めるビタミンCや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれています。

- マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
●りんごは、産乳完了期までは加熱したものを提供しています。
※産地、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。