

月	火	水	木	金
1日 れんこんと ブロッコリーのサラダ◇ わかさぎの からあげ ごはん だいこんの そぼろに	2日 みかん(なま) チキンサラダ むぎごはん ハヤシ	3日 たべまるのおすすめ いときりこんぶの いために いわしのうめに ごはん ちゃんこじる	4日 ビーンズマセドアン ハンバーグ スライスパン オニオンスープ	5日 アーモンドあえ とりにくの おろしソースかけ ごはん とうにゅうの バランスみそしる
◇マヨネーズふうドレッシング	「ハヤシライス」にしてたべましょう。 ※みかんのかわは、はいていた ようきにいれてへんぎゃくして ください。		「チーズハンバーグサンド」にして たべましょう。	
8日 あおなあえ とうふしんじょ ふりかけ (やさいとぎょく) ごはん おやこに	9日 きりぼしだいこんと ツナのサラダ◇ ちくわのいそべあげ (2こ) ソフトめん やさいあん	10日 こまつなのおひたし さばの カレーあげ ごはん かしわじる	11日 サワーキャベツ ウインナー ツイストパン マカロニの クリームに	12日 おかかあえ レバーと さつまいもの あまからに ごはん ふだまじる
	「やさいあんかけめん」にして たべましょう。 ◇わふうドレッシング			
15日 とよたブランドのひ とよたしさん じゃがいもコロッケ たまねぎ ドレッシングの わふうサラダ ごはん (ミネアサヒ) ぶたじる	16日 りんごポンチ ごぼうサラダ こめこパン いためビーフン	17日 あまずあえ なっとうあえ てまきのり ごはん にくじゃが	18日 かふうあえ えびしゅうまい (2こ) むぎごはん ちゅうかはんのぐ	19日 とうじこんだて ごまあえ ぶりの ゆずあんかけ ごはん かぼちゃの みそしる
		「なっとうまき」にしてたべましょう。	「ちゅうかはん」にしてたべましょう。	
22日 かいそうサラダ ぎょうざ ごはん マーボーどうふ	23日 クリスマスこんだて オムレツ チキンライスのぐ ガトーショコラ むぎごはん パスタスープ	<div><div><div>ちさんちしよく</div><div>地産地食</div><div>「だいこん」</div><div>とよたし 豊田市のだいこんの産地</div><div><div>ほみちく 保見地区</div><div>かみごうちく 上郷地区</div><div>たかはしちく 高橋地区</div></div></div><div><div>とよたし 豊田市では、保見地区、 高橋地区でだいこんを生産しています。</div><div>だいこんは、冬が旬の野菜です。</div><div>ふゆ 冬にとれるだいこんは、みずみずし く、甘みがあります。</div><div>ふいあじちが 部位によって味が違うので、料理に合 わせて使い分けることがおすすめです。</div></div><div><div>ふいあじちが 部位による味の違いと おすすめの料理</div><div><div>あま 甘い</div><div>あま 辛い</div></div><div><div>サラダ おろし</div><div>にもの 煮物</div><div>つけもの 漬物 しるもの 汁物</div></div></div></div>		



冬を元気に過ごそう



寒さが一段と増してくる季節になりました。冬はインフルエンザ、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。

冬を元気に過ごすために、ウイルスに負けない丈夫な体をつくることや、手洗い・うがいで感染症を予防することが大切です。

①栄養のバランスがよい食事を
3食きちんととる

②夜更かしをせず、十分な睡眠で
生活リズムをととのえる

③外で元気に遊び、
体力をつける

④室内の換気と温度・湿度の
調整を心がける

⑤手洗い・うがいを
しっかりする

