



# 12月の給食だよ!

2020



## 12月のメニュー

- 3日 パンバイキング
- 16日 寿司バイキング  
握り寿司 いなり寿司
- 22日 冬至
- 24日 凍結含優食 キザミ食
- 25日 クリスマスメニュー  
おやつバイキング
- 31日 年越しそば  
天ぷら



写真はイメージです

## C棟リクエスト

- 2日 にゅうめん
- 15日 長崎ちゃんぽん
- 25日 ケーキ



## 栄養コラム

### 風邪のウイルスに負けない体をつくる

**1. 栄養** 好き嫌いをしていると栄養バランスがくずれて、体の抵抗力がなくなり、風邪をひきやすくなります。

**2. 休養** 疲れたり、体の不調を感じたら早く寝るようにしましょう。

**3. 保温** 衣類を上手に着て温度調節をしっかりとしましょう。

<p><b>たんぱく質</b></p> <p>体を温め寒さに対する抵抗力を高めてくれます。</p>	<p><b>ビタミンA</b></p> <p>喉や鼻の粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>免疫力を高め、病原体の侵入を防ぎます。</p>
---	---	--

今年もお世話になりました。31日の大晦日は、年越しそばを提供します。年越しそばには「人生はそばのように細く長く生きるという意味で食べる」という説があります。良い年越しが出来事を願っております。

