



# の給食だより



2021

## 11月のメニュー

- 10日 B棟秋祭り
- 11日 パンバイキング
- 17日 お誕生日会  
C棟秋祭り
- 19日 えびす講
- 24日 A棟秋祭り
- 25日 凍結含侵食(キザミ)

## B棟1クエストメニュー

- 9日 醤油ラーメン
- 24日 ためきうどん

## 10月の給食写真

パンバイキング



甘納豆赤飯



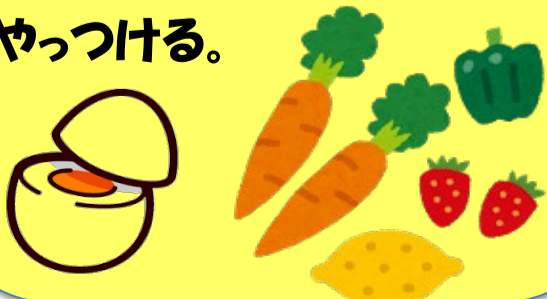
11月に入り、気温が一段と寒くなってきました。11月7日は立冬で、いよいよ歴の上で冬の始まる日です。さて、気温が下がってくると心配なのが「風邪」。風邪は万病のもとと言われてます。

### 栄養

### 休養

### 保湿・加湿

**たんぱく質**  
体に抵抗力をつけ  
粘膜を作る材料になります。  
**ビタミンA**  
鼻やのどからばい菌が入らないように粘膜を作る。  
**ビタミンC**  
免疫力を高めてウイルスをやっつける。



疲れがたまると、免疫力は低下します。免疫力をつけるため、睡眠や、休養を十分にとって、疲れをためないようにしましょう。



体を温めて免疫力を上げてみましょう。また、乾燥しているとウイルスは活発になるので加湿もしましょう。



手洗い・うがいも忘れずに。