

# 12月の給食だより

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事ですべてを乗り越えていきましょう！

## 12月の主な献立

20日 お誕生日お祝い御膳

25日 クリスマスメニュー

31日 年越し蕎麦

## B棟リクエスト

22日 グラタン

26日 ソースカツ丼



## 10月に提供したメニュー



## ～栄養士のひとくちメモ～

12月のリクエストメニューにポテトグラタンが提供される予定です。グラタンに使用される牛乳は、カルシウムが多く含まれていることがよく知られていますが、免疫力を高めて病気になりにくい体をつくる、血圧を改善するなど、さまざまな働きが明らかにされています。

皆様が寒い冬に負けない体作りが出来るよう、栄養豊富な牛乳を使って美味しいグラタンを作りますのでお楽しみにして下さい！！

