



給食だよ!



子どもたちが大好きなクリスマスの季節です。これから寒さも本番となり、風邪・インフルエンザ・嘔吐下痢などが流行する時期になります。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを普段の食事に取り入れ、風邪に負けない体づくりを心がけましょう。



発酵食品を取り入れよう!

発酵食品には、乳酸菌をはじめ腐敗物質の増加を抑制する善玉菌がたくさん含まれています。**善玉菌**には外から入ってくる病原体の侵入を防ぐ免疫細胞を活性化させる働きもあるため、発酵食品を積極的に取ることは腸内環境を整えながら免疫力を高め、病気を予防する効果が期待できます。



意識して継続的に摂取することで免疫力アップ!!

身近な発酵食品 (原材料別)

大豆	→	・納豆 ・テンペ	・みそ ・醤油	
魚	→	・鰹節 ・魚肝油 ・塩辛類	・くさや ・しょうちろ ・ふなずし	・はたはた寿司 ・アンチョビ ・ニューマム ・ナンブラー
肉類	→	・サラミソーセージ等		
穀類	→	・日本酒 ・甘酒 ・ビール	・麦焼酎 ・米酢 ・パン	・コチジャン等
果実	→	・ワイン ・バルサミコ	・梅干 ・ピネガー	
牛乳	→	・チーズ ・ヨーグルト類		
野菜	→	・キムチ ・ピクルス	・ぬか漬け	

MENU 紹介



スイートポテト

かぼちゃパン



たらこもちチーズ



誕生日会

さつまいもご飯・きのこスープ
さんまの竜田揚げ・和風サラダ
りんご