














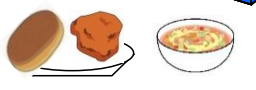



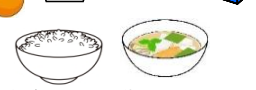


1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
チーズ ひじきサラダ サケの ハーブ焼き  コッパン パークビーンズ	野菜ゼリー 鶏ちゃん  麦ごはん かきたま汁	炒めナムル れんこん チップス  ソフト麺 麻婆ソース	塩昆布 サバの塩焼き あえ  麦ごはん ちゃんこ鍋	いちご イカかつフライ ヨーグルト  カレーピラフ キャベツのスープ
8日(月)いい歯の日	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
りんご ごぼうサラダ ワカサギ フリッター  コッパン クリームシチュー	高野豆腐 三色鶏そぼろ の炒め煮  麦ごはん みぞれ汁	小松菜のごまあえ はつもおやき  うどん 肉うどんの具	チンゲンサイ ホキの野菜あんかけ の中華炒め  麦ごはん キムチスープ	ひじきの 豚肉の生姜炒め 炒め煮  麦ごはん 厚揚げのみそ汁
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)食育の日
切干大根のサラダ スロッピージョー  食パン ポトフ	れんこん 厚焼きのお好みだれかけ の炒め煮  麦ごはん 豚汁	杏仁豆腐 厚揚げの中華炒め 肉団子の チリソースからめ  中華麺 醤油ラーメンの具	じゃがいもの サワラのねぎマヨ焼き きんぴら  麦ごはん けんちん汁	岐阜県産豚肉の香味揚げ ゆずゼリー  岐阜の大根飯 かぼちゃのみそ汁
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)年越し献立
カップケーキ カラフルサラダ マーマレードチキン  黒パン ミネストローネ	五目豆 サケのゆずみそ焼き  麦ごはん 昆布汁	大根とツナの煮物 ちくわの 磯辺揚げ  うどん きつねうどんの具	福神漬 キャベツのソテー  麦ごはん 冬野菜カレー	年越しのおかず 焼き丸干し みかん  麦ごはん 湯葉のすまし汁

風邪などの感染症に負けない体をつくろう！

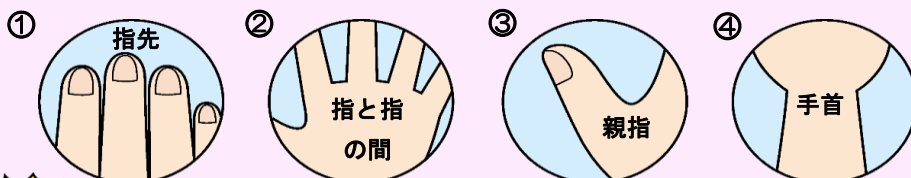
寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事をして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。特にビタミンA・ビタミンCは、風邪などから体を守ってくれる大事な栄養素です。



手の洗い方を見直そう！

手には見えない汚れやウイルスがついていることがあります。食事の前や外から帰った後、トイレの後など、こまめにしっかりと手を洗いましょう。

洗い残しをしやすい4つのポイント



注意 洗い残しやすいところは特に注意して、ていねいに洗うようにしましょう！

伝えよう日本の味 《冬至》
冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大切に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気にかからないと考え、食べるようになりました。また、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣もあります。



《年越しのおかず》
各務原市の郷土料理のひとつに「年越しのおかず」があります。大きく切った野菜に糸昆布、焼き豆腐などを加えて作る大皿料理です。昔ながらの家庭では、この年越しのおかずと焼きイワシを食べるのが大晦日の習わしです。