

# 1月のこんだて

月	火	水	木	金	土
			1日 元旦	2日 年始休日	3日 年始休日
5日 肉じゃが 紅白なます 味噌汁 ご飯果物 イングリッシュマフィン ミルク	6日 魚と野菜のさつま揚げ 付け野菜 春雨スープ ご飯果物 黄粉団子 ミルク	7日 鶏肉の照り焼き ベジタブルサラダ 味噌汁 ご飯果物 七草がゆ お茶	8日 マカロニグラタン 玉子スープ 昆布煮 ご飯果物 味噌せんべい ヨーグルト	9日 ビーフシチュー スパサラダ 果物 ご飯 ロールケーキ 牛乳	10日 きのこスパゲティー マカロニきなこ 牛乳
12日 成人の日	13日 竹輪の二色揚げ 炊き込みご飯 味噌汁 果物 ミニ肉まん 牛乳	14日 魚の南蛮つけ ポテトサラダ 味噌汁 ご飯果物 クッキー ミルク	15日 愛情弁当の日 お菓子 ヤクルト	16日 大豆入りカレー汁 千切りキャベツ 果物 ご飯 ぜんざい お茶	17日 あんかけ 焼きそば 手作りパン ミルク
19日 さばの味噌煮 ひじきの炒め物 すまし汁 ご飯果物 スイートポテト ココア	20日 とり天 ゆで野菜 豚汁 ご飯果物 レモンパイ ヨーグルト	21日 すき焼き風煮 味付け海苔 果物 ご飯 ミニアメリカンドッグ ミルク	22日 パーティーの日 お店やさん カレーゼリー 果物 空揚げ ナポリタン 野菜サラダ スープ かぼちゃ団子 ヨーグルト	23日 ポトフ ちりめん大根ご飯 煮豆 にゅうめん お茶	24日 麻婆丼 わかめスープ メロンパン ミルク
26日 豚バラと大根の煮物 きのこスープ 果物 ご飯 シナモントースト ミルク	27日 さけのフライ 酢の物 味噌汁 ご飯果物 ナポリタン お茶	28日 コロケ ベジタブルサラダ すまし汁 ご飯果物 かぼちゃ蒸しパン ミルク	29日 照り焼きハンバーグ 温野菜 ベジタブルチャウダー 煮豆ご飯 芋スティック ヨーグルト	30日 ちゃんこ鍋 味付け海苔 果物 ご飯 おはぎ お茶	31日 肉うどん フライドポテト 牛乳



## 風邪に負けない体をつくってしましよう

寒くなると体力も低下します。丈夫な体作りには、食事・睡眠・生活リズムを整えることが大切です。ダイコン・カブ・ネギなど冬が旬の野菜は、体を温める効果があります。多く取り入れてほしいですね。風邪は、空気中のウイルスを鼻から吸い込んだり、手についたウイルスが口から体内に入ったりするとうつります。咳やくしゃみにはウイルスが含まれます。でも、日常生活の中で、子どもをまったくの無菌状態に保つことはできません。ふだんからよく食べ・よく寝て・よく遊び風邪に負けない体作りを心がけましよう。

