

毎月8日は  
「おやま わ食の日」  
です!

# 12がつ きゅうしょくカレンダー



		<b>12月1日(水)</b> ヨーグルト かいそうサラダ ごはんにかける むぎごはん ふくじんづけ おまめのカレー	<b>12月2日(木)</b> じゃこふりかけ ピリからにくじゃが ごはん にらたまじる	<b>12月3日(金)</b> やさいのごま しょうゆあえ きなこ あげこめパン ほうとう
<b>12月6日(月)</b> アセロラゼリー ホイコーロー ごはん たまごいり わかめスープ	<b>12月7日(火)</b> もろのケチャップソース こふきいも ごはん はるさめ スープ	<b>12月8日(水)</b> <b>【おやま わ食の日】</b> おひたし おとんのきのこ あんかけ ごはん こんさいの ごまじる	<b>12月9日(木)</b> あつやきたまご こんぶづけ とりごぼう ごはん さつまいもの みそしる	<b>12月10日(金)</b> みかん かんてんいり サラダ チョコ コッペパン ポーク ビーンズ
<b>12月13日(月)</b> ハンバーグおろしソース こまつなとじゃこのいためもの ごはん すましじる	<b>12月14日(火)</b> <b>【じもとしょくざいかつようデー】</b> そくせきづけ おやまわぎゅうの すきやき ふゆみず たんぼまいの ごはん なめこじる	<b>12月15日(水)</b> いわしのおかか もやしのこうみいため ごはん とうふ だんごじる	<b>12月16日(木)</b> ヤーコンのかりんあげ おかかいため ごはん ごもくスープ	<b>12月17日(金)</b> やきそば こめパン はとむぎいり とうもろこしスープ
<b>12月20日(月)</b> おやまさんなつとう かわりきんぴら むぎごはん じゃがいもと わかめ みそしる	<b>12月21日(火)</b> とちおとめヨーグルト こんにやく サラダ ごはんにかける むぎごはん ハヤシソース	<b>12月22日(水)</b> <b>【とうじこんだて】</b> さばのゆずみそやま かぼちゃのそぼろあんかけ わかめ ごはん はなふの すましじる	<b>12月23日(木)</b> のりあえ おさかなどんのぐ ぐをごはんにのせる ごはん いなかじる	<b>12月24日(金)</b> <b>【クリスマスこんだて】</b> セレクト ケーキ タンドリーチキン ゆでやさい バターロールパン コーン ポタージュ



で かぜを  
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔ですごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!