

月	火	水	木	金
<h2 style="text-align: center;">寒さに負けない生活習慣を心がけよう</h2> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。</p> </div>				1
				 <p>白飯 牛乳 ししゃもフライ（2個） （パックソース） 里芋の甘味噌煮 ふんわり卵と小松菜のスープ ※栄中リクエスト献立</p>
4	5	6	7	8
 <p>白飯 牛乳 春巻 厚揚げのオイスター ソース炒め エビと青梗菜のスープ</p>	 <p>デニッシュペストリー 牛乳 ピーマンの肉詰め コーンサラダ(フレンチ) ツナとトマトの スパゲティ</p>	 <p>白飯 牛乳 五目厚焼き玉子 ごまみそさんぴら ひきすり ※愛知県郷土料理</p>	 <p>大根ごはん（白飯） 牛乳 さばの幽庵焼き 貝だくさんみそ汁 ピーチゼリー</p>	 <p>肉うどん（地粉うどん） 牛乳 野菜かき揚げ 白菜とツナの 塩昆布マヨ和え （マヨネーズ）</p>
11	12	13	14	15
 <p>食パン （メープル&マーガリン） 牛乳 鶏肉のハーブ蒸し ひよこ豆のトマト煮 サーモンのチャウダー ※カナダ料理</p>	 <p>ハヤシライス（麦飯） 牛乳 こんにゃくのピリ辛炒め みかん（1個）</p>	 <p>白飯 牛乳 ヤンニョムチキン バンザンスー（香味塩） トックスープ</p>	 <p>白飯 牛乳 ソースかつ丼 切干大根の煮付 打ち豆汁 ※福井県郷土料理</p>	 <p>白飯 牛乳 しゅうまい（2個） きゅうりと大根の ピリ辛和え （香味唐辛子） 八宝菜</p>
18	19	20	<p>2023年の冬至は… 12月22日（金）</p> 	
 <p>バターロール 牛乳 チーズオムレツ チキンサラダ （野菜いっぱいイタリアン） ミネストローネ</p>	 <p>白飯 牛乳 ブリのゆずこしょう ソースがけ かぼちゃのそばろ煮 みぞれ汁 ※冬至献立</p>	 <p>ドライカレー 牛乳 もみの木ハンバーグ ブロッコリーとカリフラワー のアーリオオーリオ 豆ドリアのソース シューアイス ※お楽しみ献立</p>		

石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

