



給食メニュー



2019年

月	火	水	木	金	土
				1 ミンチカツ 蓮根きんぴら ひじきの煮物	2 おやすみ
4 豚肉の生姜焼き 昆布の煮物 キャベツのジャコ和え	5 白身魚の天ぷら 野菜炒め 糸コン煮物	6 鶏肉のカレー焼き 焼きビーフン 和風ポテトサラダ	7 ミートボール 大根の煮物 ブロッコリーのおろし和え	8 豚肉の野辺焼き かき揚げ 和風スパゲティ	9 おまかせ
11 おやすみ	12 ささ身カツ きゅうりの豆板醤 高野豆腐	13 煮込みハンバーグ コールスローサラダ ツナマカロニ	14 豚肉の焼き肉風 小松菜の和え物 花形がんも	15 白身魚の竜田揚げ 春雨中華 もやしときゅうりの ごま油和え	16 おまかせ
18 照り焼きチキン フライドポテト ペペロンチーノ	19 和風ハンバーグ 切干大根 かぼちゃの煮物	20 トンカツ 三色きんぴら ほうれん草ソテー	21 白身魚のチリソース 玉ねぎの挽肉炒め カブのごまマヨ和え	22 唐揚げ 煮豆 厚揚げと玉ねぎのマリネ	23 おまかせ
25 ハンバーグ 白菜と薄揚げの煮物 ツナ大根	26 ネギ豚炒め スパゲティナポリタン じゃが芋人参ココロ和え	27 白身魚のおろしソース 八宝菜 もやしと人参の和え物	28 チキン南蛮 ごぼうの煮物 キャベツのおかか和え		

※前日仕入れで全て当日作っています。その為仕入れ等の関係でメニューが変更することがありますのでご了承ください。

風邪の予防

風邪をひき始める前には共通した症状があります。それはいくら食べても満足感がないという異常食欲です。食べ過ぎると胃腸が疲れて消化不良を起こすため、不消化な食べ物が腸内で腐敗し毒素を発生、その毒素が血液を汚すとその汚れを浄化しようとして風邪の菌が繁殖します。風邪の症状は、体内から悪い物を体外に出す働きなのです。食べすぎたと思ったら、翌日は断食とまではいなくても少食を心がけて胃腸を休ませてあげることが大事ですね。

また、部屋の中に風邪を引いた人がいてもうつる人とうつらない人がいますが、これも食べ物や食べ方である程度左右されるようです。

砂糖水と塩水を置いておくと、蚊や蜂は必ず砂糖水に寄って来ます。これはウィルスも同じです。インフルエンザのワクチンは、卵の黄身を使って菌を培養するそうです。という事は砂糖と卵の合わさった食べ物(ケーキ、アイスクリーム)等も食べ過ぎないようにするのが風邪の予防にもつながります。うがい、手洗いはもちろんですが、食べ方にも気を付けたいですね！

