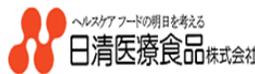


12月栄養だよ！



11月人気メニューのご紹介！

11月16日に提供したちくわの磯辺焼きが好評でした！揚げないで簡単にできるのでぜひ♪

材料（2人前）

ちくわ 2本

★薄力粉 大さじ1

★片栗粉 大さじ1/2

★水 大さじ2

★青のり お好みの量

★塩 ひとつまみ

サラダ油 大さじ1

ちくわはお好きな形に切ります

（給食では縦に半分にして切りました）

★の材料をすべて混ぜて切ったちくわと和えて
サラダ油で焼きます

弱火で焼くと焦げないのでおすすめです！



12月はグルメの旅を実施します！

12月はサンマーメン（生馬麴）という横浜中華街発祥のラーメンを提供します。

麺の上にもやしや白菜などの野菜と肉が乗って
スープは醤油ベースで少しとろみがあるラーメンです。食べると身体が温まるので冬場の寒い時期にぴったりです。



朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので風邪をひきやすくなる季節です。また冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢を予防するには手洗いが大切です。外から帰ったり、トイレ後や食事前には必ず手を洗いましょう。体調に気を付けて新しい年を元気に迎える準備をしていきましょう！

風邪予防に大事なこと

★手をしっかり洗う

手についたウイルスが体内に入らないようにせっけんで手を洗いましょう



★睡眠時間はたっぷり

睡眠時間を十分に確保して体を休めることも大切なことです



★うっさない

ハンカチやタオルは清潔なものを使い、咳やくしゃみが出たときは手を洗いましょう



★好き嫌いをなく食べる

体の抵抗力を高めるために好き嫌いをなく食べ、栄養バランスを整えましょう

