

# 12

December



## 「冬も水分ほきゅう！」

夏の間は十分に気をつけていた水分ほきゅう、寒くなって忘れがちになっていませんか？あせをかきにくい冬は、のどのかわきを感じにくいので、不足しやすい注意がひつようです。水分ほきゅうというと「水を飲む」と考えてしまいがちですが、わたしたちは1日にひつような水分を飲み物だけでなく、朝・昼・夜の食事からもとっています。水分たっぷりのごはんやおみそする、やさしい・食事からもしっかり水分をとみましょう！



みやざき せんせい  
宮崎 あきこ 先生  
管理栄養士  
サッカー選手や自転車  
サッカークラブチームなど  
プロスポーツ選手の栄養  
指導に従事してきた  
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week			1 ぷくぷくたい チョコ ポテトスナックコーンポタージュ風味 キラキラキャンディ	2 いしやきいも 玄米ちっぷパリッカハーブソルト味 ぷるるんスティックゼリー	3 ソース焼きそば すいぞくかんゼリー
	6 生クリームパイ バジタべるあっさりサラダ味ミニ4 果汁100%スティックゼリー	7 やさしいおこめ 黒糖 堅あげプッチ4うすしお味 シャーベットホワイト	8 スマイルポテト がんばれチョコバットくん	9 ふんわり名人きなこ餅 おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連 沖縄マンゴーゼリー	10 鶏肉の竜田揚げ チョコチップクッキー
3 Week	13 チキンナゲット 黄の野菜ゼリー	14 たっぷりグミのしそ ひとくちサラダ 果汁100%ゼリー30個	15 源氏パイ練り込みチョコ ラーメン丸チキン味6P やさいのラムネ	16 やさしいおこめ プレーン こつぶポテコ 4連 森のくだもの屋さんスティックゼリー	17 オレンジゼリー テキサスコーンピザ味
	20 中華麺のツナクリームソース しみチョココーン4連	21 大入りきなこ棒 Jagabeeうすしお味 快適野菜ゼリー	22 かぼちゃマフィン サッポロポテトバーベQあじミニ4	23 お休み	24 お休み
5 Week	27 お休み	28 お休み	29 お休み	30 お休み	31 お休み

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。