



献立

予定表



Table with columns for date, day, meal name, 3pm snack, and ingredients. Includes items like 'ごはん 豚肉の甘辛炒め', '牛乳 ぶたまん', and '冬野菜カレーライス'.

Table with columns for date, day, meal name, 3pm snack, and ingredients. Includes items like '冬野菜ハヤシライス', '手作りヨーグルト', and 'クリスマス祝会'.

冬の食事と健康
☆風邪をひかない食事→温かく、根菜たっぷりの料理を食べましょう。食後にはビタミンたっぷりの果物を。
☆体調を崩してしまったときは…
→無理にたくさん食べない(胃腸も弱っています。水分だけは欠かさないように食欲が出るまで休息しましょう。)
→食欲が出てきたら消化が良い、柔らかく煮たものを食べましょう。
子どもの栄養参照

おすすめの食べ物 おかゆ・うどん・食パン・白身魚・脂の少ない肉類(ささみ、赤身)・豆腐・ヨーグルト
ポタージュース・りんご