



月		火		水		木		金		土	
お知らせ ☆今月はお弁当の日はありません。 ☆先月のしょくじだよりでお知らせしましたが、新型コロナウイルスの関係で各クラスの食事公開は未定です。						都合により献立・材料を変更する場合があります。 ★印は新メニューです。		1 ごはん こいのぼりハンバーグ 春野菜ホットサラダ じゃこスープ	2 焼うどん 味噌汁		
								梅じゃこおにぎり 野菜煮物 お茶	パン いりこ お茶		
4	みどりの日	5	こどもの日	6	振替休日	7 ごはん 厚揚げ中華炒め 春雨もやしサラダ すまし汁	8 めのはごはん 魚さっぱり焼き ポテトサラダ 味噌汁	9 カレーピラフ 野菜塩スープ			
						じゃこおにぎり 野菜煮物 お茶	みどりの色の桜餅 昆布 お茶	パン いりこ お茶			
11	煮込みうどん 高野と切干の煮物 人参のごま和え	12	ごはん 焼魚 ごぼうと板コンの おかか煮 茹スナックえんどう 味噌汁	13	ごはん アスパラつくね キャベツの酢の物 むらくも汁	14 ごはん 春巻き 小松菜お浸し 味噌汁	15 豆ごはん 煮魚 焼きアスパラ 大豆とキャベツの すまし汁 サラダ	16 梅おかかごはん 味噌汁			
ゴマ味噌おにぎり 野菜煮物 お茶		ぜんざい 昆布 お茶		じゃがスコーン 果物 牛乳		焼のりおにぎり 野菜煮物 お茶		ごぼうのから揚げ するめ お茶			
18	ごはん 豚肉生姜焼き あらめ炒め煮 味噌汁	19	ごはん コロッケ レタスとわかめの サラダ オニオンスープ	20	ごはん 焼鯖と玉葱の煮物 アスパラおかか和え 味噌汁	21 ごはん ★厚揚げ味噌煮込み スナックえんどう ごま和え すまし汁	22 フキごはん 魚のにんにく風味焼 納豆和え 味噌汁	23 五目おにぎり 味噌汁			
梅キュウ海苔巻き するめ お茶		おから団子 昆布 お茶		いなり寿司 いりこ お茶		よもぎ大福 するめ お茶		じゃが芋グリル焼 昆布 牛乳			
25	ごはん 肉じゃが 油揚げともやしの ごま和え 味噌汁	26	ごはん 豚肉とキャベツの フキ煮物 みそ炒め こんにゃく煮物 すまし汁	27	ごはん 飛魚ごま揚げ ばんさんすう 味噌汁	28 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめスープ	29 ごはん ポークビーンズ 干し大根煮物 味噌汁	30 チキンライス オニオンスープ			
焼きおにぎり 野菜煮物 お茶		大豆いりこ お茶		どら焼き するめ お茶		黒ゴマ団子 昆布 お茶		マカロニきなこ いりこ 牛乳			
								パン するめ お茶			

感染症に負けない身体をつくる！！

感染症予防は、日ごろから生活リズムを整えて、体力や抵抗力を落とさないよう心がけましょう。

腸内環境をよくする

▼食物繊維(きのこ・ごぼう・海藻・果物など)や発酵食品(みそ・納豆・など)を積極的にとる。
▼小麦、加工油脂使用の菓子や甘い飲み物はだめ×

体内を温める

体温が上がると、免疫細胞の働きが活発になり、ウィルスや細菌から身体を守る力が高まります。おなか、首、手首、足首を冷やさないように。
▼軽い運動をする
▼ゆっくりお風呂に入る
▼身体を温める飲食→温かいお茶など

粘膜を強化する

ウィルスや細菌を防御するのは口、鼻、のどなどの粘膜。粘膜を強化する栄養素を取りましょう。
●ビタミン A(レバー・うなぎ・卵・緑黄色野菜など)
●ビタミンC(果物)●ビタミンD(魚など)
●タンパク質(卵・魚介・肉・大豆など)

口内環境をよくする

口の中が不衛生だと防御機能(病原体など異物が体内に入るのを防いだり、排除したりする働き)が低下したり、飲み込む力が弱いと、唾液中の細菌が肺に入り、肺炎になりやすい。口の中は、いつの清潔に。歯をしっかりと磨きましょう。口の中の乾燥も要注意！！

自律神経を整える

免疫システムは自律神経に支配され、強いストレスがあるとバランスが崩れ、白血球の働きが低下します。
●規則正しい生活 ●よく寝る ●よく噛む
●ストレス発散 ●よく笑う ●深呼吸

免疫細胞を活性化する

免疫は、細菌やウィルスから身体を守ってくれる防御システム。「疫(病気)から免れること」。
▼タンパク質を摂取する(肉・豆腐・乳類)
▼ビタミン類、ミネラルを多くとる。
▼免疫力を高める効果が特に高い食品
きのこ→食物繊維・ビタミン、ミネラルが豊富
発酵食品→納豆・醤油・味噌・ヨーグルトなど