

給食だより

No.35

令和4年12月

帯広信楽苑

給食部門 発行



免疫力を、保ちましょう

12月に入り、ますます寒さが厳しくなってきました。気温の低下と共に免疫力が低下し、風邪を引きやすくなります。一度体調を崩すと、体調が元に戻るまで時間がかかって大変な思いをされた経験のある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

免疫機能を維持するには、免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながらも各種の栄養素を過不足なく摂取できるバランスの良い食事に心がけることが最も重要です。いつも残しがちな特定の食材がないか、ご自身の食生活を振り返ってみましょう。



たんぱく質

たんぱく質は、体の中で必要なたんぱく質に再合成され、一部は抗体（体内に侵入したウイルスや細菌と戦う物質）として、感染防御の働きを担っています。



～主に肉や魚、卵、乳製品、大豆製品等

ビタミンA

ビタミンAは、粘膜や皮膚を正常に保つ働きがあります。不足すると皮膚や粘膜の乾燥などからウイルスや細菌が体内に侵入しやすくなり、感染症にかかりやすくなります。



～主に、緑黄色野菜など

ビタミンC

ビタミンCは、皮膚や細胞を構成するコラーゲンの合成に欠かせない栄養素です。感染症の予防には、正常な皮膚や細胞を維持することが大切です。



～主に芋類や野菜、果物など



12月の行事食

12/ 8(木) おやつ提供 梨のチーズベイク 

12/14(水) 2F 忘年会

12/16(金) セレクトメニュー  or 



A ソイのみりん焼き / B ビビンバ丼 

12/21(水) 3F 忘年会

12/22(木) 冬至南瓜 

12/23(金) セレクトメニュー  or 



A 赤魚の味噌煮 / B 豚しゃぶごまソース 

12/24(土) クリスマスメニュー 



エビピラフ コンソメスープ

鶏肉のトマトソース煮

イタリアンサラダ

クリスマスケーキ 

12/27(火) 1F 忘年会

12/31(土) 年越し弁当(夕食)



年越しそば ちらし寿司

ボイル海老 かまぼこ 刺身盛合せ

蒸し物 煮物 酢の物 練り切り 