



# きゅうしょく 給食だより



令和5年 好地荘

今年も残すところ 1ヶ月となりました。まだまだ感染症が流行っていますので、日々の体調管理や感染予防をしながら過ごしていきましょう。



## ◆寒い冬を元気に過ごそう◆

雪が降り寒くなるこれからの季節を元気に過ごすためには、毎日の生活習慣が重要になってきます。

① 食事をしっかりとって免疫力を高める⇒タンパク質(肉・魚類)やビタミン類(野菜・果物)を摂る



② 部屋でゴロゴロしないで体を動かす⇒毎日のラジオ体操の他に廊下歩行や運動器具を使って体内側から温める



③ 十分な睡眠をとる



その他にも天気の良い日には外に出て大きく深呼吸をしたり、温かいお湯を飲んだりすることも体を元気にします。毎日の積み重ねが寒さに負けない体づくりとなるので、習慣づけていきましょう。

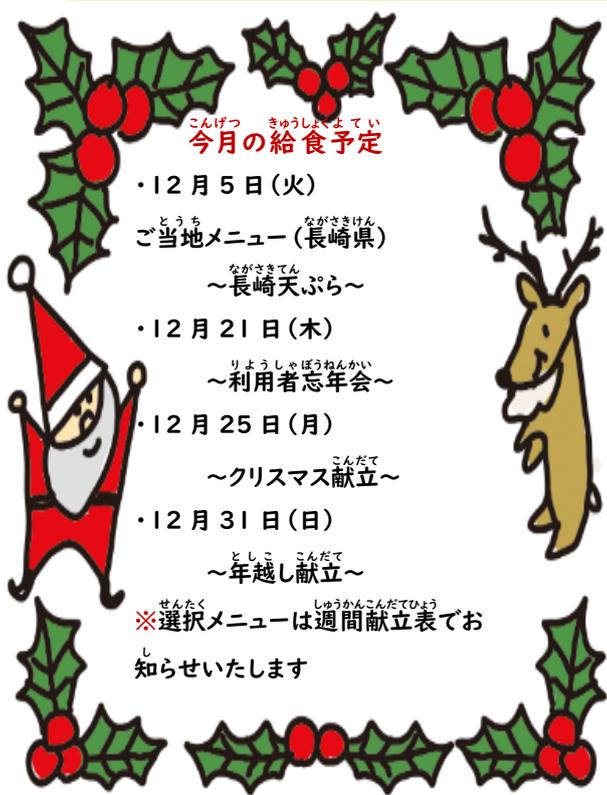
## ◆今年の冬至は「12月22日」です◆

冬至にかぼちゃを食べますが、かぼちゃにはβカロテンが豊富に含まれ、免疫力を高める働きがあり風邪などひかなくなると言われています。



## ◆年越しそばのお話◆

大晦日の日に「年越しそば」を食べます。そばはその形から「来年も細くつましやかにそして元気に過ごすことが出来ますように」という願いが込められています。実際にそばを食べることによって血管が丈夫になり、老化を防ぎます。年越しそばを食べて来年も元気に過ごしましょう

こんげつ きゅうしょくよてい  
今月の給食予定

- ・12月5日(火)  
ご当地メニュー(長崎県)  
～長崎天ぷら～
- ・12月21日(木)  
～利用者忘年会～
- ・12月25日(月)  
～クリスマス献立～
- ・12月31日(日)  
～年越し献立～

※選択メニューは週間献立表でお知らせいたします