



12月の献立



東京成徳深谷中



<p>4日(月)</p>	<p>5日(火)</p> <p>コンボウサラダ</p> <p>原宿ドッグ</p> <p>いわしのきび糖煮</p> <p>白飯</p> <p>おでん</p>	<p>6日(水)</p> <p>菊花みかん</p> <p>地粉うどん</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>小松菜と油揚げの煮びたし</p> <p>田舎汁うどん</p> <p>白飯</p>	<p>7日(木)</p> <p>味噌そばうどん</p> <p>アモンド小魚</p> <p>はんぺんフライ</p> <p>五目スープ</p> <p>白飯</p>	<p>1日(金)</p> <p>りんご</p> <p>かじ玉</p> <p>家産豆腐</p> <p>白飯</p>
<p>11日(月)</p> <p>アペロゼリー</p> <p>五目金平</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>豆腐のスープ</p> <p>白飯</p>	<p>12日(火)</p> <p>揚げパン</p> <p>クロワッサン</p> <p>スコッチエッグ</p> <p>ポパイサラダ</p> <p>コンスープ</p>	<p>13日(水)</p> <p>グレーゼリー</p> <p>ホット中華麺</p> <p>Tニク焼き(3)</p> <p>ナムル</p> <p>味噌ラーメン</p>	<p>14日(木)</p>	<p>15日(金)</p> <p>カルシウムウエハース</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>若鶏の照り焼き</p> <p>カレー</p> <p>白飯</p>
<p>18日(月)</p> <p>揚げパオズ(2)</p> <p>ガパオライス</p> <p>春雨スープ</p> <p>白飯</p>	<p>19日(火)</p> <p>肉じゃが</p> <p>サンタマンのケーキ</p> <p>あじの竜田揚げ</p> <p>わが家の味噌汁</p> <p>白飯</p>	<p>★☆☆★ ★☆☆★ ★☆☆★ ★☆☆★ ★☆☆★ ★☆☆★ ★☆☆★</p> <p>いよいよ今年も最後の月になりました。年末年始はクリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会も増えます。美味しいものはついつい食べ過ぎてしまいがちですが、胃腸への負担が気になります。そんな胃腸をいたわる日として制定された記念日が12月11日の「胃腸の日」です。「胃にいい」(1211)の語呂合わせから、日本大衆薬工業協会が2002年に制定しました。胃腸に負担をかけないために、食事は腹八分目を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べましょう。</p>		

消化力を上げる 代謝を高める 血液の循環をよくする

体の中から温かくしましょう。

こんな食べ方をしていませんか?

お箸をだらだらと食べる

早食い・よくかまずに食べる

12月11日 ● 胃腸の日

たいせつ大切にしてくださいね!