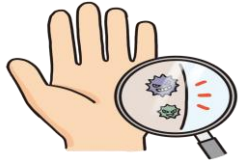


寒くなり、新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして同じくノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、ズバリ、「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。

「ただいま」の後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。



見た目にはきれいで、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

Table for days 1 (木) and 2 (金). Day 1 menu includes 牛乳, ごはん, とんこつ煮, 豚肉, 人参, etc. Day 2 menu includes 牛乳, ごはん, チャンポンメン, 中華めん, etc.

Table for days 5 (月), 6 (火), 7 (水), 8 (木), and 9 (金). Day 5 menu includes ジョア(ストロベリー), 豚丼, etc. Day 6 menu includes 牛乳, ごはん, 白身魚フライ, etc. Day 7 menu includes 牛乳, コッペパン, フレーンオムレツ, etc. Day 8 menu includes 牛乳, 鶏とごぼうの混ぜご飯, etc. Day 9 menu includes 牛乳, ごはん, とんかつ, etc.

Table for days 12 (月), 13 (火), 14 (水), 15 (木), and 16 (金). Day 12 menu includes 牛乳, チャーハン, etc. Day 13 menu includes 牛乳, ごはん, タンドリーチキン, etc. Day 14 menu includes 牛乳, コッペパン, ポロニアム, etc. Day 15 menu includes 牛乳, ごはん, 大根の韓国風煮, etc. Day 16 menu includes 牛乳, シビエカレーライス, etc.

Table for days 19 (月), 20 (火), 21 (水), 22 (木), and 23 (金). Day 19 menu includes 牛乳, コンコンご飯, etc. Day 20 menu includes 牛乳, ごはん, 白身魚のピリ辛タしかけ, etc. Day 21 menu includes 牛乳, ごはん, 豚バラ大根, etc. Day 22 menu includes 牛乳, ごはん, かぼちゃひき肉フライ, etc. Day 23 menu includes 牛乳, ごはん, ハンバーグ, etc.

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups to nutrients. Group 1 (circle) includes 炭水化物, 脂質. Group 2 (triangle) includes たんぱく質, 無機質. Group 3 (square) includes ビタミン, 無機質.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

