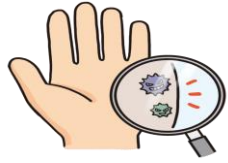


寒くなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして同じくノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、ズバリ、「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。「ただいま」の後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。



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 December 1st (木) and 2nd (金). It lists menu items like '牛乳', 'ごはん', and 'とんこつ' with their respective kcal values and ingredients.

Main menu table for December, organized by date (5th to 23rd). Each day's entry includes a meal name, kcal value, and a list of ingredients with checkboxes for substitutions.

<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 (O) includes energy and carbohydrates. Group 2 (Δ) includes protein. Group 3 (□) includes vitamins and fiber.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

