

給食だより

今年も残すところあと一か月になりました。日に日に寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザなどが流行する時期です。うがい・手洗いをし、生活リズムを整え、予防に努めましょう。そして、元気に新しい年をむかえましょう。



みなみしたうら
ちょうりじょう

12月

★印の日に、
小学校1年生には、スプーンが付きます！



月	火	水	木	金
1 ていやくハンバーグ ぎゅうにゅう フロッキーコーンソテー ソフトフランス (よこスライス) やさいスープ	2 ツナサラダ ぎゅうにゅう きなこあげパン ミネストローネーフ	3 もやしサラダ ぎゅうにゅう わかめごはん にくじゃが	4 キャベツソテー ぎゅうにゅう くろパン きつねうどん	5 マカロニサラダ ぎゅうにゅう★ ひじきごはん とんじり
8 だいこんサラダ ぎゅうにゅう くろパン けんちんうどん	9 あんにんフルーツ ぎゅうにゅう ロールパン ポークシチュー	10 ぎゅうにゅう ビビンバ ワンダンスープ	11 とりごぼうサラダ ジョア(いちご味) ソフトめん ミートソース	12 あじのナゲット(小2こ 中3こ) ぎゅうにゅう ようふうきんぴら ごはん かきたまじる
15 だいずサラダ ぎゅうにゅう くろパン クリームパグティ	16 ぎゅうにゅう ポークカレー ツナあえ	17 ぎゅうにゅう マカロニあべかわ ロールパン ポークビーンズ	18 ぎゅうにゅう さばのみそに からしあえ ごはん のっぺいじり	19 チキンカツ ぎゅうにゅう クリスマスケーキ フロッキーサラダ ソフトフランス コンソメスープ

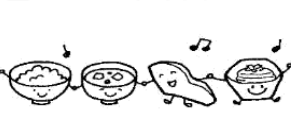
今年のはかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

