

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。



みさき
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 もやしサラダ ぎゅうにゅう にくじゃが わかめごはん	2 ツナサラダ ぎゅうにゅう きなこあげパン ミネロースーフ	3 マカロニあべかわ ぎゅうにゅう ロールパン ポークビーンズ	4 さばのみそに からしあえ ぎゅうにゅう ごはん のっぺいじる	5 だいこんサラダ ぎゅうにゅう くろパン けんちゃんうどん
8 マカロニサラダ ★ ひじきごはん とんじる	9 だいずサラダ ぎゅうにゅう くろパン クリームパゲティ	10 ジョア(いちご味) とりごぼうサラダ ソフトめん ミートソース	11 ぎゅうにゅう ビビンバ ワンダンスーフ	12 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
15 あじのナゲット(小2 中3) ぎゅうにゅう ようふうきんぴら ごはん かきたまじる	16 ていやくハンバーグ ぎゅうにゅう フロッキーコンソテー ソフトフランス(よこスライス) やさいスープ	17 ぎゅうにゅう ポークカレー ツナあえ	18 キャベツソテー ぎゅうにゅう くろパン わかめうどん	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、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。