

12月給食だより



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。
 もうすぐ冬休みですね。早寝・早起きをし、朝・昼・夕の
 3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。
 また、寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、
 風邪や胃腸炎などを防ぐには、せっけんを使った正しい
 手洗いが大切です！
 冬休みを元気に過ごせるよう、丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に

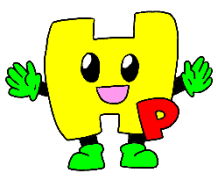
とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質 肉類 魚介類 たまご	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品
----------------------------------	---------	--------

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA にんじん レバー ほうれん草 うなぎ	ビタミンC ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ ジャがいも	ビタミンE かぼちゃ サラダ油 サケ アーモンド
---	---	---



予定献立表、給食だよりは、原小学校 HP で、カラーで
 ご覧いただけます。

原小学校 HP

