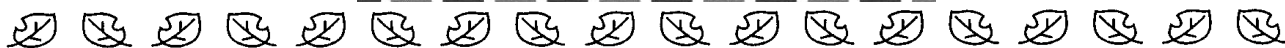




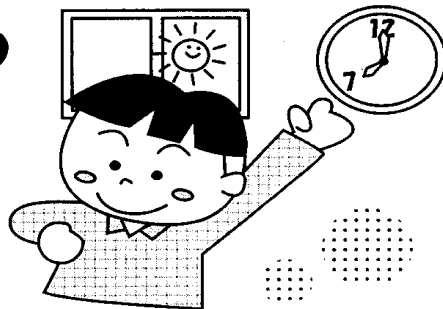
12月給食たより



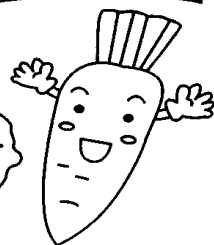
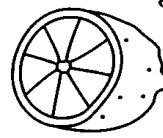
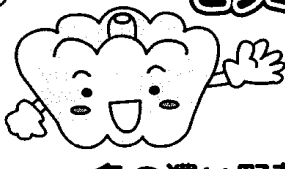
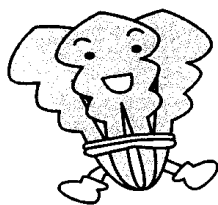
“早寝早起き朝ごはん”

日暮れが早くなり、山々も秋の色づきを見せ始めました。朝晩の冷え込みに、秋が深まっていることを感じます。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。食生活では、色の濃い野菜でビタミンA、淡色野菜やかんきつ類などの果物でビタミンCをたっぷりとり、風邪の予防に努めましょう。また、こまめな手洗いやうがい、“早寝早起き朝ごはん”を習慣づけましょう。



風邪の予防に

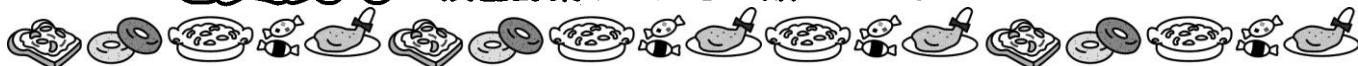


ビタミンA

色の濃い野菜

淡色野菜やかんきつ類をとろう！

ビタミンC



ノロウィルスの流行る時期です。次の事に十分気をつけて健康にすごしましょう。



☆食事の前には必ず石けんで手洗いしましょう。

☆ご家庭で、食材の十分な加熱に心がけましょう。

☆嘔吐・下痢症状がある場合は、早めに受診しましょう。

☆嘔吐・下痢症状がある場合、担任に申し出て給食当番を代わってもらいましょう。



今月は地場産物大集合

今月は、地場産物がたくさん給食に登場します。ふれあい朝市のキャベツ・はくさい・ねぎ・だいこんなど宇部産の野菜が届きます。地元の恵みたっぷりです。新鮮で、栄養たっぷりの野菜です。



クリスマス特別メニュー

12月20日は、今年最後の給食となります。クリスマスも近いこともあり、クリスマスメニューにしました。また、ケーキはショコラ、スノーロール、オムレットケーキから選べるセレクトデザートにしました。お楽しみに！！

