



12月給食たより

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



| | | |
|---|--|-----------------------------------|
| <p>もうすぐ冬休み! 食生活の ポイント</p> | <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p> | <p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p> |
| <p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p> | <p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p> | <p>冬野菜をたっぷり食べよう</p> |

冬に多い食中毒

ノロウイルス



- ★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、地場産の冬野菜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・だいこんなど宇都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。



Merry Christmas

12月24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、純生ホワイト、いちごモンブランから選べるセレクトデザートにしました。お楽しみに!!

