

12月食育テーマ

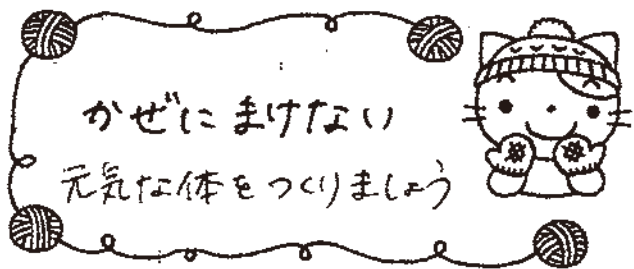
お知らせ

食事への感謝

食材を知る、一緒に食べる  
楽しさと喜びを知りましょう。

12月7日 発表会がんばれ〜!!

いよいよ明日は発表会です。  
給食さんもみんなが大好きな  
メニューを作って応援しているよ。  
たくさん食べて、元気いっぱい  
がんばろう!!



だんだんと寒くなり、空気も  
乾燥してきました。かぜを  
ひきやすくなりますが、うがい、  
手洗い、バランスのよい食事を  
しっかりと食べて、元気にすご  
せるようにしましょう。

12月13日 和食の日

今月は駿河汁をご紹介します。  
静岡県の郷土料理で、具たくさんで、  
つみれの入った汁です。寒い日に  
食べると体もあたたまりますね。

12月20日 クリスマス会 誕生日会

12月生まれのおともだち、お誕生日  
おめでとう! そしてみんなが楽  
しみしているクリスマス会もお楽しみよ。  
にじ、そら、ほし、つきぐみは、  
バイキング形式で給食をいた  
だきます。マナーを守って楽しく食べ  
ようね。

たんぱく質 (にく、さかな、  
たまご、とうもろこしなど)

免疫力を保ち、下がった時には回復させる

ビタミンA (ほうれんそう、にん  
じん、かぼちゃなど)

ウイルスの侵入を防ぐ



ビタミンC (みかん、いちご、  
アボカド、イチゴ)

抵抗力を高め、ウイルスを退治する。

12月28日 愛情弁当

希望保育の日です。申し込みをされ  
た方は、お弁当と水筒の持参を  
お願いします。