

給食だより

いっただきまーす！！

今年も残すところあと少しとなりました。子どもたちは、クリスマスにお正月と楽しいこといっぱいですね。

12月のお楽しみメニュー

「クリスマスのパングラタン」
「フレンチポテト」
「ミネストローネ」



焼き上がった「パングラタン」に、お星さまの人参をのせて、出来上がり！！



おやつは、「いちごのフルーツサンド」！！

こども園 いしはら
給食室 No.243
R7.12.25(木)



風邪予防のお話し

冬は、かぜやインフルエンザなどが流行するシーズンです。ウイルスに負けない体をつくるには、バランスの良い食事が大切です。肉や魚、大豆製品など体力を保ち抵抗力を高めるたんぱく質、柑橘類やブロッコリー、ほうれん草などに含まれる免疫力を高める効果のあるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護する緑黄野菜に含まれるビタミンAなどを意識して取るとよいでしょう。また、しっかりと休息を取ることも大切です。睡眠不足は疲労の原因となり、カラダの抵抗力を低下させます。睡眠を充分に取り、規則正しい生活をしましょう。



「トナカイさんのハンバーグ」れんこんを角に、見えるかな～



どうぞ良いお年をお迎え下さい

