



からだと心を満たす 楽しい食卓

家族やお友達と食卓を囲み楽しく食事をする事は、子どもたちのからだだけでなく、心も満たしてくれます。一緒に食べることで、苦手な食べ物があっても「食べてみよう」という気持ちも生まれます。「おいしい!」「うれしい!」「楽しい!」という気持ちを子どもたちと共感しながら、ご家庭でも食卓を囲み、食事を楽しんでください。

今年もあと1ヶ月、冬本番を迎えました。風邪やインフルエンザが流行る時期です。食事の前



冬至は12月22

Table with 10 columns: 曜日, 献立名, 3時のおやつ, 黄の仲間, 赤の仲間, 緑の仲間, 献立名, 黄の仲間, 赤の仲間, 緑の仲間. It lists daily menu items and ingredients for December 2015.

やさいが いっぱい えいようまんてん だんごじる
みんなで かいしょく うれしい たんじょうかい