

令和元年12月 給食献立表



寒さに負けない体づくりを

寒い日が多くなってきました。寒いからと厚着をすると遊んだときに汗をかきやすく、汗が冷えて身体も冷えるので、注意が必要です。できるだけ薄着で過ごしましょう。食事面では、体を温める効果や風邪予防に冬野菜を使った汁物などがおすすめです。旬の野菜や果物を意識してしっかり食べ、元気に冬を過ごしましょう。



Table with 10 columns: 日曜日, 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. Rows include various meals like 肉じゃが, 団子汁, 魚のオーロラスープ, etc.

やさしいが いっぱい えいようまんてん だんごじる もうすぐしょうがつ おいしい おせち