



Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional information. Includes handwritten notes like 'てづくりカレーパンです' and '冬が旬(しゅん)のお野菜がたくさん入っています'.

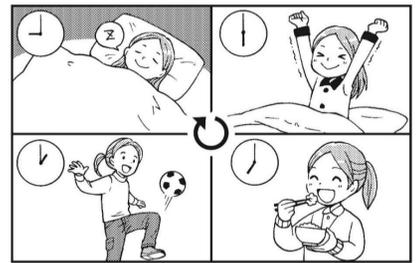
Menu table for Dec 17-19 with handwritten notes: 'てづくりごまだんごです' and '冬至(とうじ)献立'.

栄養価の月平均値 (Average monthly nutritional value) table with columns for Energy, Protein, Fat, and Carbohydrate.

食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。給食当番はマスクの着用してください。(ランドセルのポケットなどに1~2枚入れておくと、忘れたとき等に対応が出来ます。)給食の写真や食材の産地を学校HPに掲載しています。ぜひご覧ください。

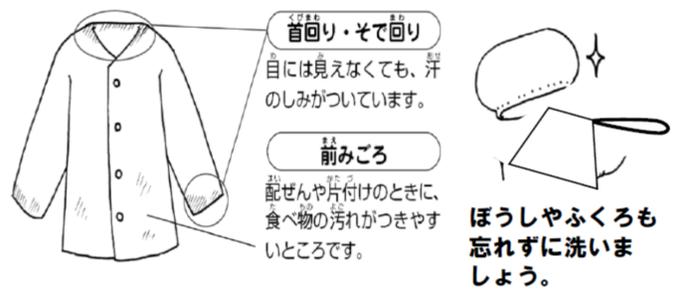
冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。不規則な生活で体調をくずさないために、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



冬休みも、3食きちんと食べて規則正しい生活をしましょう

給食白衣の洗濯を忘れずに!



1月の給食開始日は8日(水)からです。来年も美味しい給食を提供出来るよう、給食室一同頑張ります♪ 楽しみにしていてください!



12月21日(土)は冬至(とうじ)です。冬至は、1年でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん短い日です。冬至には、かぼちゃや小豆(あずき)がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風(ちゅうふう)にならず風邪をひきにくいと言われ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。給食では、18日(水)にかぼちゃを使った献立が登場します。

