

	月	火	水	木	金							
こんだて	2	3	4	5	6							
	振替休業日											
	あか	きいろ	みどり	栄養	あか	きいろ	みどり	栄養	あか	きいろ	みどり	栄養
	9	10	11	12	13							
	あか	きいろ	みどり	栄養	あか	きいろ	みどり	栄養	あか	きいろ	みどり	栄養
こんだて	16	17	18	19	20							
	☆おぢやっ子わくわくメニュー 18日											
	<p>今月のテーマは「減塩」です。生活習慣病予防のために、給食でも減塩に取り組んでいます。調理方法や食材などを工夫して、おいしく健康的な食事を心がけましょう。</p>											
	☆冬至メニュー 19日											
	<p>冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込むことができると言われています。なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、うどん(ほうとう)など、「冬至の七種」と言われる食材を使ったメニューが登場します。</p>											
あか	きいろ	みどり	栄養	あか	きいろ	みどり	栄養	あか	きいろ	みどり	栄養	

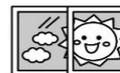


冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

大みそかやお正月などがある冬休みは、夜更かしをしたり朝寝坊をしたり、生活リズムが乱れがちです。生活リズムの乱れは食事にも影響し、体調を崩すことにもつながります。休み中でもできるだけ学校がある日と同じように、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。



早起き



早寝

朝ごはん