

給食センターからこんにちは

2学期最後の
給食です☆

12月の小学校の献立より・・・

☆平成23年12月21日(水)の給食紹介☆

小学校

エネルギー:712kcal たんぱく質:30.8g

★エビピラフ

☆鶏のレモンバジル焼き

★にんじんサラダ

☆チリコンカン

★ロールケーキ

☆牛乳



2学期最後の給食

少し早いですが、クリスマスにちなんで、ケーキの登場です。みんなで楽しくいただきましょう。ただし！ケーキが気になって、ピラフやおかずにつかつかないなんてことのないように、しっかり食べてくださいね、



年末年始胃腸を大切に・・・

年末年始は、楽しい行事がたくさんあり、ケーキやごちそうを食べる機会も多くなります。「つい食べ過ぎて…」とか「家の中でゴロゴロしてばかり…」とならないよう、積極的にからだを動かしましょう。また朝ごはんをはじめ、一日三食をしっかり食べ、間食は量と時間を決めて食べるようにしましょう。

～元気モリモリ冬休みキーワード～

ふ だんよりおかしやジュースのとりすぎ注意
ゆ っくりよくかみ、味わおう
や さいや果物、たっぷり食べよう
す っきり目覚めて、おいしい朝ごはん
み んなそろって楽しい食事

