

もうすぐ冬休みです🎵

冬休みは寒くて家の中で過ごすことが多くなり、年末年始もあるので生活リズムが乱れやすくなります。下にあるポイントを確認して、規則正しい生活を心がけましょう。



冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>しっかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>やさい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>みんなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	



【鉄板焼き給食のテーマ】

季節の野菜と魚と肉をたくさん、楽しく食べよう

10月7日(月)に今年も鉄板焼き給食が行われました。給食センターでは調理員さん総出で準備をしてくださいました。みんなで楽しく、おいしくお腹いっぱい食べることができました。1月はリクエスト給食があり、アンケートの結果、人気の高いメニューがたくさん出ます。3月には5、6年生のバイキング給食もありますのでお楽しみに・・・🍴



←みんなの分のおにぎりをたくさん作ってくれました。

鉄板14枚分に盛り付けて火をつけていますー

