

献立ひとくちメモ

12月22日(月)

今日で2学期の給食が終了します。冬休みでも
「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しよう！

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう 朝 昼 夕 
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう がむ がむ 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう 
み ンなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	—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。 	

給食当番・配膳当番さんへ

白衣・エプロンをきれいに洗濯してアイロンを
かけ、1月8日(木)の始業式に忘れずに持って
きましょう。忘れた場合は再登校になりますので、
当日の持ち物チェックを忘れずに！