



Table with columns: 日 (Day), 月 (Month), 日 (Date), 給食 (Menu), 牛乳 (Milk), 卵 (Egg), 肉 (Meat), 魚 (Fish), 野菜 (Vegetable), 果物 (Fruit), エネルギー (Energy), 小 (Small), 中 (Medium), 一口メモ (Note). Rows include items like マーボー豆腐, カミカミデー, 日本味の旅, etc.

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください

とうじ 12月21日は「冬至」
この日は1年のうちで太陽の位置が最も低くなり、太陽の出ている時間が一番短い日です。昔から冬至の日は太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました

冬休みを元気に過ごそう!
早寝・早起き・朝ごはん!
健康第一で過ごしましょうね(^^)

冬至に「ん」のつく食べ物と幸運になるといわれる食べ物
なんきん(かぼちゃ), れんこん, にんじん, ぎんなん, きんかん, かんてん, うんどう(うどん)

風邪を防ぐには...
こまめな手洗い・うがい, 早寝・早起き, 朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる, 適度に体を動かす, 室内の換気をする, 外出の際はマスクをする