給食だより

毎月19日は「いただきますの日」

令和３年 12月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

今年も残すところあと１か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

今月の給食目標

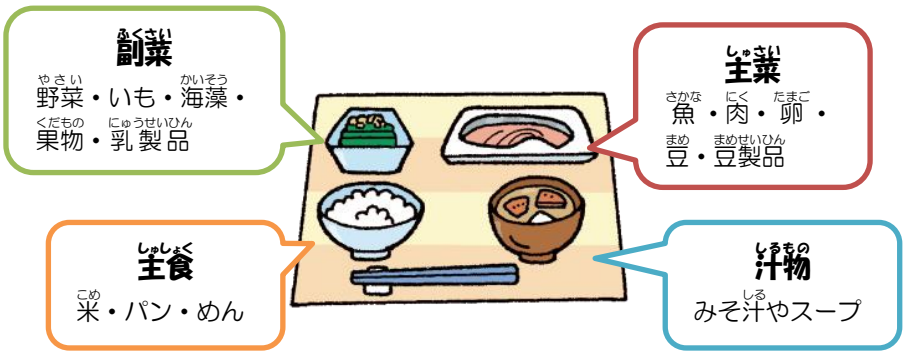
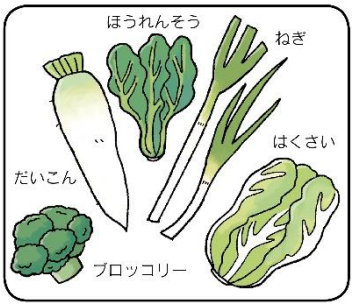
寒さに負けない食生活をしよう

寒さに負けない！ 生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、感染症予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始はいろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

抵抗力をつけるために バランスよく食べよう！

栄養バランスのよい食事をとることは難しいことではありません。主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、いろいろな食品を食べることができて、自然に栄養のバランスがととのいます。



冬においしい野菜を食べよう