



12月 食育だより

十日町市立松代学校給食センター

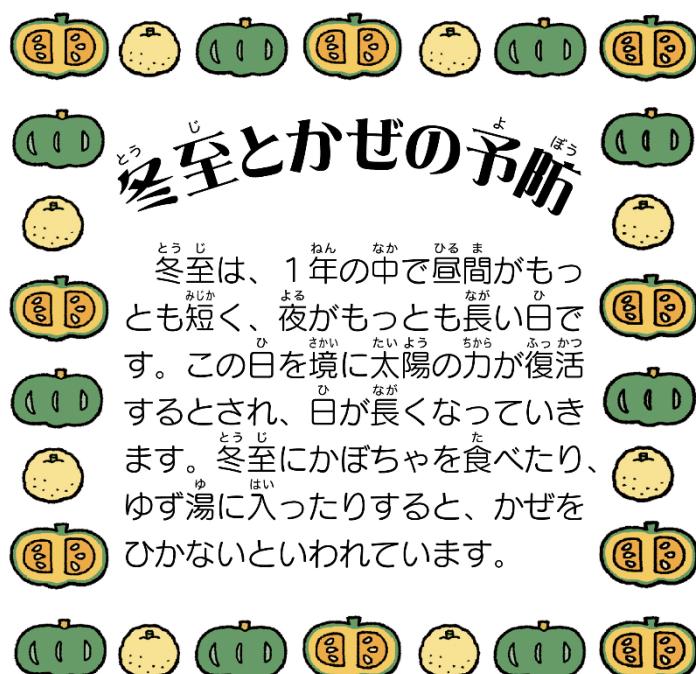
ご家庭で
お子さんと一緒に
お読みください！



ことしのこ
今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、
たいちょう たいちょう きそくただ せいかつしゅうかん
体調をくずしたりしていませんか。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と
えいよう しょくじ こころ たの ふゆやす むか
栄養バランスのよい食事を心がけ、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



12月の給食で使用する十日町市産の食べもの

米、そうめんかぼちゃ、白菜、さつまいも、
さといも、大根、春菊、キャベツ、ねぎ、
かぼちゃ、かぶ、赤かぶ、えのきたけ、なめこ

教えて！ うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって
し 知ってる？



たべものなぞなぞの
こたえは…
そば！

