

12月



あつみ小

あじのたび
こんげつは『えひめけん』

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日
食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日
(にほんがたしよく)「日本型食事」の日

じゃこのおひたし

きんときまめのあまのりのつくだに

(むぎいり) かんとうに 1日

やさいのソテー

オムレツ

くろパン ピーンズシチュー 2日

じゃがいものきんぴら

わふうおろしハンバーグ

岐福(ぎふ)みそしる 5日

こまつなとツナのにびたし

あつやきたまご はなかつお なつとう

ぎふぐだくさんぶたじる 6日

きりぼしだいこんのオイスターソースいため

ギョーザ ミニゼリー

いっしょくちゅうかめん やさいラーメン 7日

ひじきとだいずのもの いりたまご

さけごはん みかん

(むぎいり) すましじる 8日

ほうれんそうのにびたし

あげだいず

ほうれんそうのソテー

すきやき 9日

じゃこてんとあおなのにびたし

せんざんき

いもだき 12日

はくさいのおかかあえ

こうやどうふのたまごとじ ゼリー

のっぺいじる 13日

だいずいりツナごはん

にくじゃが

(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 14日

になます

ハタハタのからあげ

(むぎいり) きりたんぼなべ 15日

ほうれんそうのソテー

ミートボールのケチャップにジャム

かぶとはくさいのスープ 16日

じゃがいものちゅうかいため

エビのチリソースに

とうふのスープ 19日

だいこんとあつあげのもの

さばのたつたあげ みかん いもけんぴりり ござかな

かきたまじる 20日

ごまあえ

レバーとこんにやくのにつけ いもけんぴりり ござかな

いっしょくうどん けんちんうどん 21日

ゆずのかおりあえ

かぼちゃコロッケ

(むぎいり) うちこみじる 22日

コーンキャベツ

てばもとのてりにデザート

コーンパン ほうれんそうのクリームスープ 23日

ひじきサラダ

だいずとござかな

シーフードカレー 26日

はやね 早寝 (Early sleep)
はやお 早起き (Early wake)
あさ 朝ごはん (Breakfast)

規則正しい生活をしよう

冬休みになると、ついつい夜更かしをしたり、起きる時刻が遅くなったりして、生活や体のリズムがくずれがちになります。不規則な生活で、体調をくずさないように、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、体調を整えましょう。