

12月



いちはし

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

(にほんがたしよじ)「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

1日

やさいのソテー

オムレツ

2日

じゃがいものきんぴら

わふうおろしハンバーグ

5日

こまつなとツナのにびたし

あつやきたまご

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

7日

ひじきとだいずのもの

いりたまご

8日

ほうれんそうのにびたし

あげだいず

9日

じゃこてんとあおなのにびたし

せんざんき

12日

はくさいのおかかあえ

こうやどうふのたまごとじ

13日

だいずいりツナごはん

にくじゃが

14日

になます

ハタハタのからあげ

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

16日

じゃがいものちゅうかいため

エビのチリソースに

19日

だいこんとあつあげのもの

サバのたつたあげ

20日

ごまあえ

レバーとこんにやくのにつけ

21日

ゆずのかおりあえ

かぼちゃコロッケ

22日

コーンキャベツ

てばもとのてりに

23日

ひじきサラダ

だいずとごぎかな

26日

はやね 早寝
 はやお 早起き
 あさ 朝ごはん

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。