

12月

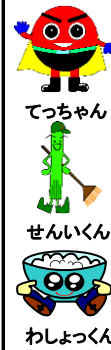


鏡島小学校



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

(にほんがたしょくじ)
「日本型食事」の日

じゃこのおひたし

1日

やさいのソテー

2日

じゃがいものきんぴら

5日

こまつなとツナのにびたし

6日

きりぼしだいこんのオイスターソースいため

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

9日

じゃこてんとあおなのにびたし

12日

はくさいのおかかあえ

13日

だいずいりツナごはん

14日

になます

15日

ほうれんそうのソテー

16日

じゃがいものちゅうかいため

19日

だいこんとあつあげのもの

20日

ごまあえ

21日

ゆずのかおりあえ

22日

コーンキャベツ

23日

ひじきサラダ

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。