

12月



長良西小学校

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
(にほんがたしよくじ)「日本型食事」の日

きりぼしだいこんのオイスターソースいため

1日

じゃこのおひたし

2日

やさいのソテー

5日

になます

6日

ひじきとだいずのもの いりたまご

7日

じゃがいものきんぴら

8日

じゃこてんとあおなのにびたし

9日

ほうれんそうのソテー

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

ごまあえ

15日

だいこんとあつあげのもの

16日

こまつなとツナのにびたし

19日

ほうれんそうのにびたし

20日

ゆずのかおりあえ

21日

コーンキャベツ

22日

じゃがいものちゅうかいため

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

ふゆやす 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。

ふきそく 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。