

ランチメール

きょう がっ き さいご きゅうしよく
今日は2学期最後の給食です。12/20

カレーピラフのクリームソースかけ(いつもよりえびが大きい!)
やさしいため・みかんで今年の給食は
しめくりです。

これからますます寒くなり、体調をくずし
やすくなりますが、冬休み中もバランスの
よい食事を心がけて元気にすごしましょう。

◇冬におすすめの食材◇

- 体をあたためる... ねぎ・しょうがなど
- 免えき力をつける... 発酵食品(キムチ・ヨーグルト・なっとうなど)
- カゼを予防するビタミンC... みかん・ブロッコリーなど

