



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

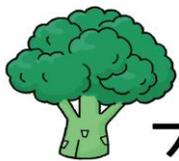


寒さに負けない！  
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

カルシウムを積極的に  
とろう！！

カルシウムは、骨や歯を作る成分であり生きていく上で欠かせない栄養です。冬休みに入ると、牛乳を飲む機会が減るため、ご家庭でも意識してカルシウムをとりましょう！



つぼみを  
食べる野菜

ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。

ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

【お知らせ】

3学期の給食は、1月10日

(金)からはじまります。白衣など  
忘れなないようにしましょう。



ひじきのマヨネーズあえ



ざいりょう ひとりぶん  
材料 (こども一人分)

つく かた  
作り方

|        |      |  |
|--------|------|--|
| ほうれんそう | 16g  | ① ほうれんそうは、ゆでて3cmに、キャベツは、ゆでて短冊に切る。            |
| キャベツ   | 24g  |  |
| ひじき    | 1.2g | ② ひじきは水で戻してゆでる。                              |
| ツナ     | 8g   |  |
| さとう    | 0.6g | ③ さとう、しょうゆ、マヨネーズ、すりごまをまぜあわせ、ツナと①と②を加えてできあがり。 |
| しょうゆ   | 1.2g |  |
| マヨネーズ  | 6g   |  |
| すりごま   | 0.8g |  |