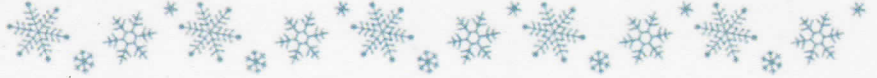




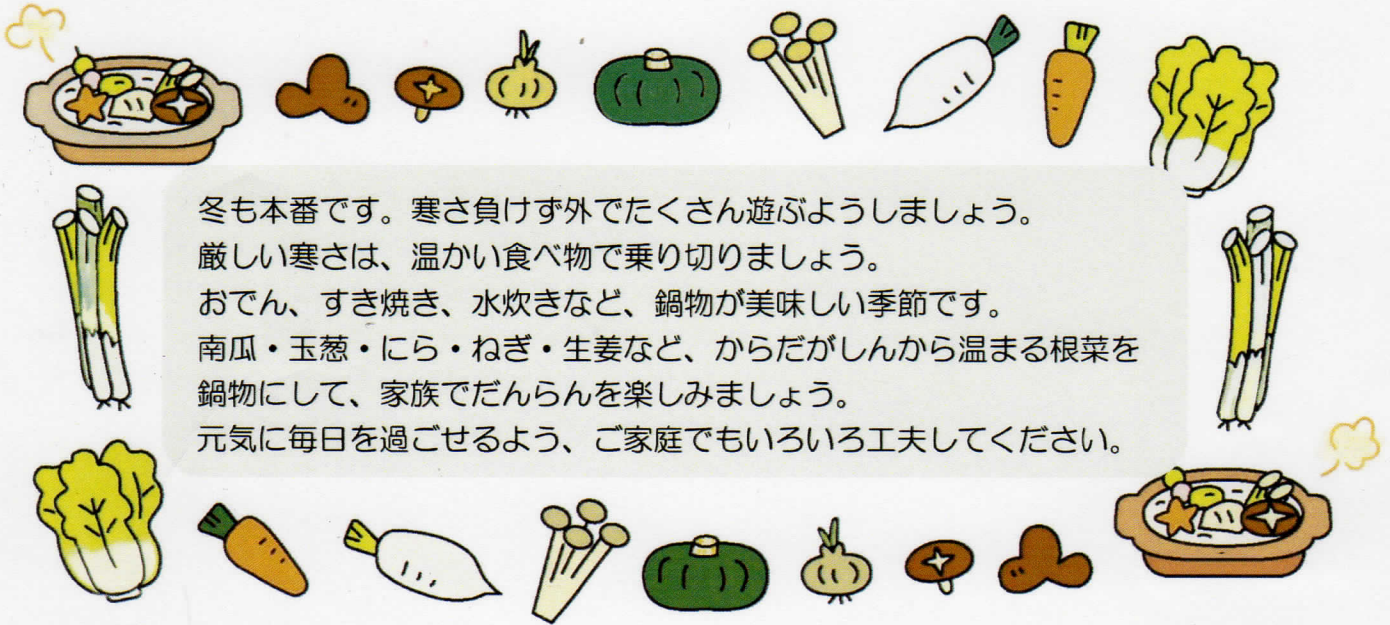
12月



給食だより



あっという間に今年も残り1ヶ月となりました。なにかと慌ただしい12月。
 子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生
 活リズムが乱れやすくなります。生活リズムを整えるように心がけましょう。

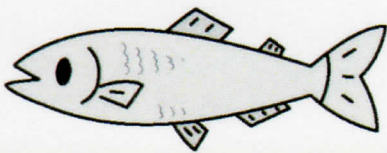


冬も本番です。寒さ負けず外でたくさん遊ぶようしましょう。
 厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。
 おでん、すき焼き、水炊きなど、鍋物が美味しい季節です。
 南瓜・玉葱・にら・ねぎ・生姜など、からだがしんから温まる根菜を
 鍋物にして、家族でだんらんを楽しみましょう。
 元気に毎日を過ごせるよう、ご家庭でもいろいろ工夫してください。

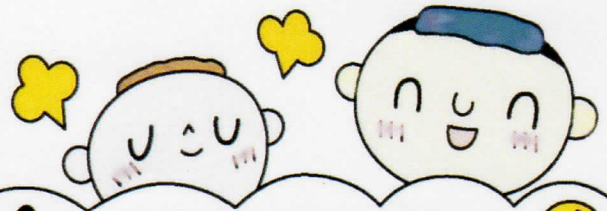
サケとシャケ

の違い？

鮭がおいしい季節ですね。
 実は同じ「鮭」のことです。一般的に
 は、生物としての名前を「サケ」、食
 品としての名前を「シャケ」と呼び
 分けているそうです。また、加工す
 る前を「サケ」、加工後を「シャケ」
 ということもあるようです。



ユズのお風呂



冬の寒さに負けず、健康に過
 ごすために、「ユズ湯」として、
 ユズをお風呂に浮かべて入り
 ます。かぜの防止や肌を強くす
 る効果に優れているそうです。

年越しそばを
 食べる意味



年越しそばで、「細く長く生きること」
 「人生の長寿と幸福」
 を願います。