

ランチタイム12月号

☆ 今月の給食目標

楽しい食事の場を作りましょう

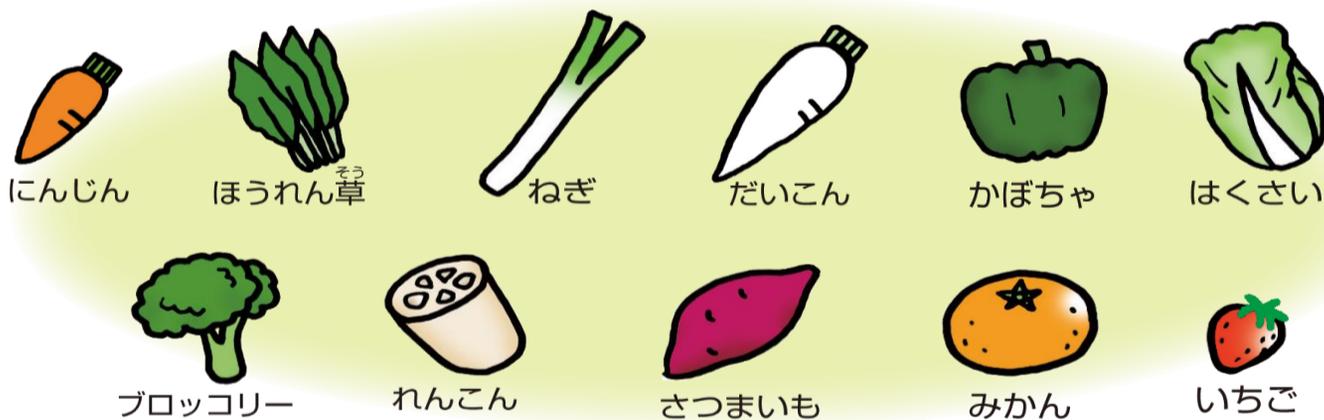
- 給食当番や係の仕事に身につけましょう
- 準備や片づけは、みんなで協力しましょう
- 食事のマナーを守りましょう
- 好き嫌いせず、苦手なものもできるだけ食べましょう
- 感謝の気持ちをこめて
「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう
- 仲良く楽しい雰囲気を作りましょう



☆ 今月の栄養目標

食事で寒さに負けないからだをつくりましょう

体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・C)



体を強くしよう! (たんぱく質)



体を温めよう! (脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね!