

今日の給食

12月14日 月曜日

## 切り干し大根ごはん 魚の磯辺揚げ さつまいも汁 牛乳

切り干し大根は、食物繊維とカルシウムが豊富です。切り干し大根と相性の良い油揚げと合わせてご飯に混ぜました。魚の磯辺揚げは、メルルーサを青のりの入った衣をつけて揚げました。さつまいも汁は、とりにく・にんじん・ごぼう・大根・さつまいも・こんにゃく・ねぎが入って具たくさん栄養満点です。今週は寒波で一段と寒くなるそうです。しっかり食べて元気に過ごしましょう。



### ◎12月の給食目標◎ 「衛生面に気をつけて食事をしよう」

冬は、寒く乾燥するので感染症の流行しやすい季節です。

食事の前後は、せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。