

今日の給食

12月21日 月曜日

ガーリックトースト ポトフ パンプキンサラダ 牛乳

今日は冬至です。1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。抗酸化作用のあるβカロテンに加えて、血行を良くするビタミンEが豊富で、免疫力の維持に役立ちます。体を温める根菜がたっぷり入ったポトフと、パンプキンサラダを食べて、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。