

今日の給食

12月22日 火曜日

## 冬野菜カレーライス ヨーグルトポンチ 牛乳

「れんこん」と「ブロッコリー」を入れた「冬野菜カレーライス」の献立です。  
蓮根（れんこん）は、漢字の通り蓮（はす）の地下茎で、食物繊維を多く含みます。  
ブロッコリーは、βカロテンやルテインなどによる抗酸化作用があり、高い栄養価が注目される野菜です。デザートは味のバランスを考えて、さっぱりとした味のヨーグルトポンチにしました。



### ◎12月の給食目標◎ 「衛生面に気をつけて食事をしよう」

冬は気温が低く乾燥するため、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。