



給食だより

平成30年12月
太田市立休泊小学校

たのげんきふゆやす 楽しく、元気な冬休み!

おおみそかやお正月など、楽しいことがいっぱい冬休み。ぼくたち
げんきレンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう!

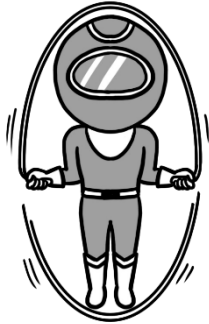


あさ
朝はしっかり
食べるんジャー!



やすちゅうはやお
休み中も早起きをして朝ごはんを
きちんと食べると、その日を元気に
スタートできる。とくに冬の野菜は
えいよう
栄養たっぷりだ。

ひるげんき
昼は元気いっぱい
動くんジャー!



そとからだうご
外で体を動かせば、体がぽかぽかあ
たたまって気分もすっきり。おなか
もすいておいしいごはんがたくさん
食べられるぞ。

よ
夜ふかしせずに
寝るんジャー!



からだ
体をしっかり休めないと、つかれが
どんどんたまってくるぞ。ぐっすり
眠って、つかれをとり、明日のパワー
をためるのだ。

ふゆ やさい た 冬の野菜を食べよう!

さむくてきびしい環境の中、育つ冬野菜は、甘みがあり、また冬の健康を守るのに欠かせないビタミン類がたくさん入っています。ぜひ、たくさん食べて体を温めましょう!

- しゅんぎく●
「きくな」ともいうよ。
お肉といっしょに食べるとおいしいよ。
- はくさい●
100まいもの葉がぎっしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。
- ごぼう●
もぐもぐ…、よくかんで食べよう。肉や魚のくさみをけし、おなかもすっきりするよ。
- ねぎ●
強いにおいがもりもりパワーを生むよ。体もぽかぽかするよ。
- こまつな●
ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。
- だいこん●
根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大かつやく。かぜにまけないようにしてくれるよ。