給食だより　12月

太田市立太田東小学校

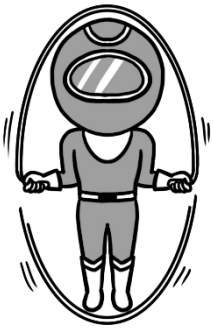
楽しく、元気な冬休み！

大みそかやお正月など、楽しいことがいっぱいの冬休み。ぼくたち元気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！

朝はしっかり食べるんジャー！

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。とくに冬の野菜は栄養たっぷりだ。

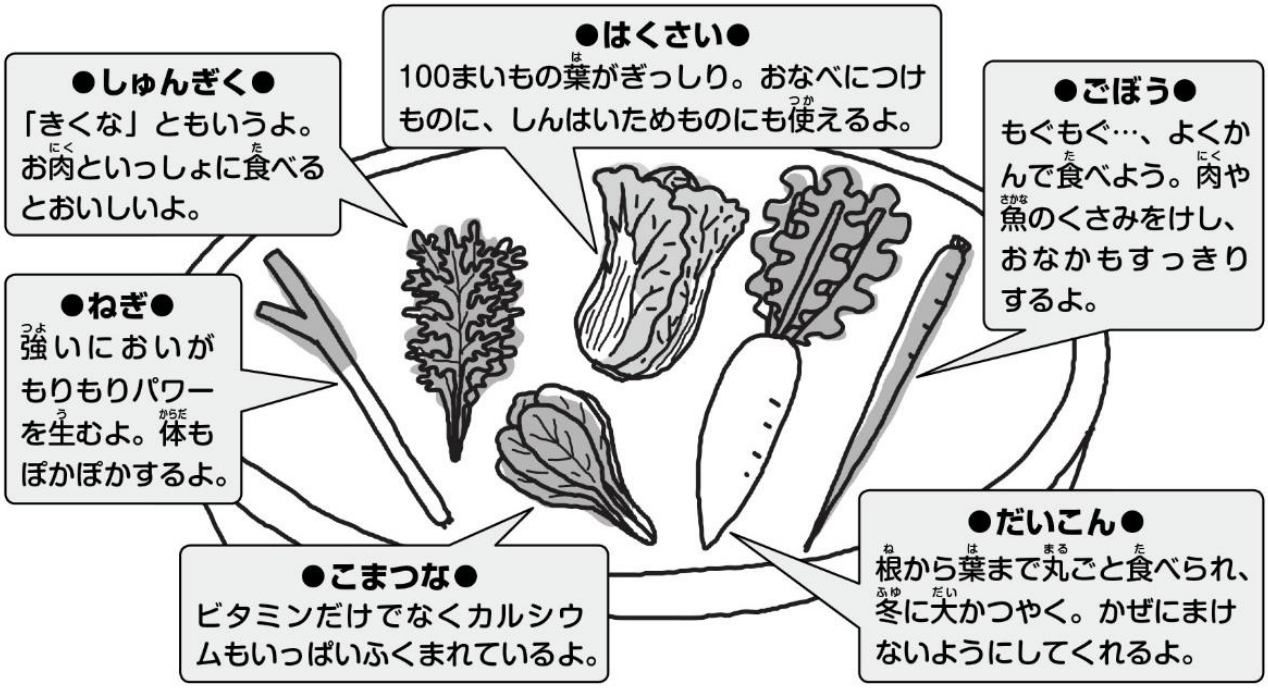
昼は元気いっぱい動くんジャー！



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。

夜ふかしせずに寝るんジャー！

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。

冬の野菜を食べよう！

寒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！