

BCA 土曜学校 12月 給食だより

今年も残すところあと1か月となりました。もうすぐ冬休みがやってきます。冬休みはクリスマスや年越し、お正月など、いろいろな行事があり、ごちそうを食べる機会も多いですね。食べすぎておなかをこわさないように気を付けましょう。また、休みだからといってだらだら過ごしていると、体調をくずしやすくなります。早寝早起きと適度な運動で体調をととのえ、楽しい冬休みにしましょう。

～冬休み中も規則正しく生活しよう!～



早寝 早起き



適度な運動



野菜をしっかり食べよう

12月の献立

おもな食品と体内でのはたらき

		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
4	オレンジチキン★ ごはん ポテトサラダ★ ミックスフルーツ お水	鶏肉 たまご★（オレンジチキンの衣とポテトサラダ）	小麦粉 ごはん オレンジソース サラダ油 マヨネーズ★（ポテトサラダ） 砂糖 じゃがいも	たまねぎ セロリ きゅうり 酢 醤油 ぶどう りんご もも缶
11	マーボー豆腐(大根入り) ごはん 三色サラダ いちごムース★ お水	豆腐 豚ひき肉 ゼラチン 生クリーム★	サラダ油 マーボ豆腐の素（ごま油 みそ酒 醤油 オイスターソース 片栗粉） ごはん はちみつ・酢 砂糖	大根 ねぎ にんにく トマト きゅうり コーン いちご
18	冬休み			
25	冬休み			

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）

