



新しい年を迎え半月がたちました。今年もしっかり食べて、たくさん体を動かして元気いっぱい
に過ごしましょう。

きりん組リクエスト給食

3月で卒園を迎えるきりん組さんに、好きな給食とおやつを聞きました。

好きな給食

- ・ハンバーグ (3人)
- ・しゅうまい
- ・カレー
- ・ミートエッグ
- ・エビフライ
- ・ハヤシシチュー
- ・かぼちゃのポタージュスープ

好きなおやつ

- ・ドーナツ (3人)
- ・かぼちゃマフィン
- ・チョコレートケーキ
- ・カステラ
- ・スイートポテト
- ・ココアクッキー
- ・フルーツポンチ

これらのメニューを2月・3月の献立に組み込んでいく予定です。
クラスのお友だちと楽しい給食の時間を過ごして欲しいと思います。



**かぜに強い体を作る
免疫力アップの食事**

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、風邪に負けない体づくりを意識した食事をとりましょう。緑葉野菜や果物はウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、卵、肉、魚、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。胃腸を丈夫にすることも風邪予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて元気に冬を乗り越えましょう。