

きゅうしょくつうしん



【12月1日（金）のこんだて】

★^{むぎ}麦ごはん ★^{ぎゅうにゅう}牛乳 ★ひじきのふりかけ

★^{じゃんぼぎょうざ}ジャンボ餃子 ★^{しる}みそ汁

^{きょう}今日から ^{じゅうにがつ}12月！^{ことし}今年もあと ^{いっかげつ}1ヶ月ですね。

^{きょう}今日は、^{りくえすと}リクエストをもらった「^{じゃんぼぎょうざ}ジャンボ餃子」

です♪^{さむ}寒さに ^ま負けず、^{げんき}元気な ^{からだ}体をつくるために

は、「よく^ね寝る、よく^た食べる、よく^{あそ}遊ぶ」のが

^{たいせつ}大切です！^たしっかり ^た食べましょう♪