

# きゅうしょくつうしん



## 【12月11日（月）のこんだて】

★赤あかじそごはん ★牛乳ぎゅうにゅう ★肉にくどうふ

★切り干し大根きぼだいこんとひじきのサラダさらだ

寒さむくなってきましたね。中休みにマラソンを  
した後あと、体からだが温あたたかくなりませんか？同じよう  
に、ご飯はんを食べた後あと、体からだが温あたたかくなっ  
てきます！きゅうしょくのまえまえは手てを洗あらい、しっかり  
食たべて体からだを温あたため、かぜをひかないようにしま

しょう！！