

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^{きりほだいこん}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^あ後^と、体^{からだ}が温^{あたた}かくなりませんか？同^{おな}じよう
に、ご飯^{はん}を食^たべた^あ後^と、体^{からだ}が温^{あたた}かくなっ
てき^まえ^えます！きゅうしょくの^て前^まは手^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！！