

さむ

ま

せいかつしゅうかん

令和 5 年 12 月 22 日

北空知圏学校給食センター

寒さに負けない生活習慣！

きょう がつきさいご きゅうしよく ふゆやす はい
 今日で 2 学期最後の給食となりました。冬休みに入ると、クリ
 おおみそか しょうがつ たの ぎょうじ つづ さむ ま
 マス、大晦日、お正月と楽しい行事が続きますが、寒さも増して、
 くうき かんそう かぜ たいさく
 空気も乾燥します。風邪やインフルエンザ、コロナウイルス対策、ノ
 しょうちゅうどく ちゅうい ひつよう しょくじ まえ
 ロウイルスによる食中毒などにも注意が必要です。食事の前には
 てあら えいよう よ しょくじ たいちよう
 手洗いをしっかりおこない、栄養バランスの良い食事をとり、体調
 かんり じゅうぶん き げんき さむ ふゆ す
 管理には十分に気をつけて、元気に寒い冬を過ごしましょう。



にち どうじ ねん いちばんひる みじか よる なが ひ
 22 日は冬至です。1 年で一番昼が短く、夜が長い日
 むかし ひと どうじ えいようほうふ た
 す。昔の人は、冬至に栄養豊富なかぼちゃを食べると
 かぜ ひ きょう きゅうしよく
 風邪を引かないといわれてきました。今日の給食では「パ
 のこ た
 ンプキンアンサンブルエッグ」がでます。残さず食べてね！

