



給食だより

令和元年11月28日
東京都立町田の丘学園校長
茂木 裕之

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。冬休みには、クリスマス、大みそか、お正月など楽しい行事が続きます。生活リズムを崩さないよう、食事・運動・睡眠の規則正しい生活を送り、元気に新しい年を迎えましょう。

風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後の一月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子供たちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきたときの手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



●12月の献立より●

・20日(金) 【冬至献立】

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。今年も、12月22日が冬至ですが、休日のため20日に「かぼちゃのいとこ煮」を提供します。

・25日(水) 【クリスマス献立】

クリスマスは、イエス・キリストの誕生を祝う日です。「クリスマススープ」には、星型のマカロニやクリスマスカラーの野菜を入れる予定です。探してみてくださいね。

★1月欠食届の締切りについて★

負傷・疾病・ショートステイ等で欠食する場合は、欠食する日の前々週の火曜日までに欠食届を作成し、担任に提出してください。欠食届の様式はホームページから印刷するか、担任から受け取ってください。

冬季休業期間中に事務処理を行うため、1月9日(木)～1月17日(金)分は、12月24日(火)までに提出をお願いします。1月20日(月)以降は通常どおり前々週の火曜日までに提出をお願いします。一部変則的になりますが、御協力よろしくお願いいたします。