



給食だいすき

ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読んでね。

☆第7号(冬休み号)☆

令和5年 12月20日 東光小学校

ふゆやす たの げんき 冬休みを楽しく元気にすごそう!



げんきレンジャー

もうすぐ冬休みですね。楽しい行事もたくさんありますが、げんきレンジャーのアドバイスを守り、元気に三学期を迎えましょう。

あさはしっかり
たべるんジャー!



やす ちゅう はやお
休み中も早起きをして、あさごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。とくに冬の野菜は栄養たっぷりだ!

げんき
ひるは元気いっぱい
うごくんジャー!



そと からだ うご
外で体を動かせば、体がポカポカあたたまって気分もすっきり。おなかもすいて、ごはんがおいしく食べられるぞ!

よふかしせずに
ねるんジャー!



いいゆめ
みろよ
からだ
体をしっかり休めない
と、つかれがどンドンた
まってくるぞ。ぐっすり眠
ってつかれをとり、明日の
パワーをためるのだ!

セレクト給食



しろみぎかな
白身魚フライ



フライドチキン

がっき
2学期はおかずセレクトでした。
しろみぎかな
白身魚フライ(80人)かフライド
チキン(359人)を選んでバー
ガーにして食べました。



りょうり おせち料理にはどんな意味があるかな?



- 頭がよくなる
- 豊作
- まめに働く・健康に暮らす
- 先を見通せる
- 長生きする
- 子たくさん
- 出世する
- 財産が増える

健康に暮らす えび:長生きする りいも:子たくさん れんこん:先を見通せる くわい:出世する
【おせち】田作り:豊作 だてまき:頭がよくなる きんすん:財産が増える 黒豆:まめに働く