

# きゅうしょくつうしん

12月 2日(金)

• ごはん

• さば に 鯖のみそ煮

• き ほ 切り干し大根の炒め煮 いた に

• みそ汁 (じゃがいも・キャベツ)

• きゅうにゅう にゅう 牛乳



平皿

切り干し大根  
鯖

副菜皿

ごはん

茶碗

みそ汁



12月の栄養目標は「寒さに負けない食事をしよう」です。薬は病気を治すために飲みますが、食事は病気にならない強いからだを作ります。これからが寒さの本番です。手洗いもしっかりして感染症の予防をしましょう。

