

# きゅうしょく 給食ひとくちメモ



がつ にち か  
1月13日(火)

きょう にじゅうしせつき しょうかん さむ  
今日は、二十四節気の「小寒」です。寒さがまだ

ちい ほんかくてき さむ はじ  
小さく、これから本格的な寒さが始まるころです。

しょうかん かせよぼう ひつよう  
小寒にちなみ、風邪予防に必要なビタミン C を

ほうふ ふく からだ あたた こうか ふゆやさい  
豊富に含み、体を温める効果のある冬野菜をた

しきょう ふゆやさい つく  
っぷり使用して、冬野菜カレーを作りました。

りょうり うし りょうり からだ なか おも  
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

はたら あらわ  
にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね  
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える…\*



さっぱりレモンゼリー\*○★ ぎゅうにゅう  
牛乳○

ふゆやさい  
冬野菜カレー じゃがいもと大豆

★○\* のサラダ★○\*