



12月21日

パオパン／牛乳

オムレツ／ブロッコリーとコーンのサラダ

カチャトーラ

フードデザインコースのみなさんが作ってくれたロールパンでした。朝早くから一生懸命に作ってくれました。大変だったことはなにか聞いたところ『ミキシング(生地を混ぜること)』と答えてくれました。残食は0でした。



12月22日

ご飯／牛乳

あじの照り焼き／筑前煮

ほうとう汁



冬至とは……1年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い日です。

かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないと言われています。

明日から冬休みです。朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを崩さないようにしましょう。おうちの人と、食事について話をしたり一緒に準備をしたりしましょう。