

# ランチメール

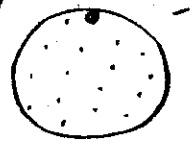
きょう

今日のこんだて

12.16

- ・くろパン
- ・ウィンナーと<sup>まめ</sup>豆のグラタン
- ・キャベツとハムのソテー
- ・みかん
- ・牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>

2<sup>がう</sup>学期の<sup>きゅう</sup>しよくもあと5回<sup>かい</sup>でおわり、  
もうすぐ<sup>ふゆ</sup>冬休み<sup>やす</sup>ですね。冬にはカゼをひき  
やすくなるので、しっかり<sup>た</sup>食べて、きちんとねる  
ようにしましょう。今の<sup>いま</sup>時期<sup>じき</sup>が<sup>しゅん</sup>旬のみかん  
には、<sup>からだ</sup>体の<sup>めん</sup>免え<sup>りよく</sup>き力を<sup>たか</sup>高めて、カゼをよぼう  
するはたらきの<sup>た</sup>ビタミンC<sup>ひ</sup>がたくさん  
ふくまれています。ほかにも<sup>げんき</sup>バランス  
よく<sup>た</sup>食べて、さむい日<sup>ひ</sup>も<sup>げんき</sup>元気にすごしましょう。



ソテーのキャベツは、  
ふじさわ<sup>さん</sup>産です

