

給食ばくばくだよい

令和7年12月1日(月)
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ふゆやさい　むぎ　ふゆやさい　ぐ　ぎゅうにゅう
冬野菜カレー(麦ごはん　冬野菜カレーの具)

牛乳

ごまいりこ

パインサラダ

◀ 師走(12月) ▶

早いもので一年の締めくくりの月12月、師走です。給食では、風邪予防に効果のある、冬が旬の野菜やくだものから栄養を十分とれるよう、12月の献立を立てています。また、給食は食材の中心温度が85度以上になるように加熱し、衛生に十分注意しながらお届けしています。学校でも温かい給食が食べられるように、みんなで協力して教室での準備をすみやかに行ってください。

さて、今日は「冬野菜カレー」です。では問題です。
今日のカレーに入っている冬野菜は、何と何と何でしょうか？



答えは、カリフラワー、かぶ、人参です。冬野菜には、かぜをひきにくくする栄養がたっぷり含まれています。人参などの色の濃い野菜(緑黄色野菜)は、ビタミンA(カロテン)が多く、のどや鼻の粘膜を強くします。かぶやカリフラワーなどの色のうすい野菜(淡色野菜)には、ビタミンCが多く含まれていて、抵抗力や免疫力を高め、疲れをとる効果があります。

現在、多くの野菜が1年中出回っていますが、旬の時期に旬のものを食べて、寒さに負けない体をつくりましょう^ ^

冬野菜カレーを煮込んでいるところ。冬野菜を見つけてみましょう！



給食ばくばくだよい

令和7年12月2日（火）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

じる
きのこ汁

だいすととうふかや
大豆と豆腐の変わり焼き

くき
茎わかめのきんぴら

＜きちんと手洗いをしよう＞

みなさん、食事の前の手洗いは、きちんとできていますか？いろいろなものを触る手には、目に見えない汚れがたくさんついています。手を洗わずに食事をしたり、口や鼻、目などを触ったりすることで、手についた菌やウイルスなどが体に入り込み、感染症や食中毒に感染してしまうことがあります。

これらの予防に有効なのは、石けんを使った「手洗い」です。石けんを使って、しっかりと手洗いをしましょう。

では、ここでクイズです。手洗い後、

汚れが残りやすいところは、どこでしょうか？

- ①指先（爪の先） ②手のひら ③手の甲



正解は①の指先（爪の先）です。指先のほかに、親指や指の間、手首なども手洗いが不十分になりやすいです。意識して洗うようにしましょう。また、爪の間には汚れが溜まりやすいので、爪が伸びる前に切ることも大切です。

これから季節、だんだんと寒くなっています。寒いと手洗いがおっくうになりますが、きちんと手洗いをして風邪などの感染症を予防しましょう。

今日は「茎わかめのきんぴら」です。茎わかめは、わかめの芯の部分で、歯ごたえがあるのが特徴です。



給食ぱくぱくだよ!

令和7年12月3日(水)
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

たまご
チンゲンサイと卵のスープ

たらのチリソースかけ

みずな
水菜のサラダ

＜わたしはだれでしょう？＞

今日は、「わたしはだれでしょう？」クイズをします。これから3つのヒントを出しますので、わたしがだれかを当ててください。



ヒント① 冬が旬の緑黄色野菜です。

ヒント② 古くから京都で栽培されていて、「京菜」とも呼ばれます。

ヒント③ 今日のサラダに使っています。今日はゆでていますが、生でも食べられます。

さて、わたしがだれか分かりましたか？答えは「水菜」です。水菜は日本で生まれた野菜といわれていて、京都の伝統野菜の1つです。シャキシャキとした食感とくせのない味が特徴で、サラダのほか、鍋物やお吸い物、炒め物などいろいろな料理に使われます。カルシウムや鉄分、カロテン、ビタミンCが豊富な野菜です。今日の「水菜のサラダ」は、熊本県産の水菜、大根、きゅうりを使って作りました＾＾

今日の主菜は「たらのチリソースかけ」です。たらは漢字で「鱈」と書きます。冬においしいお魚です。ソースをかけているところ



給食ばくばくだよい

令和7年12月4日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

じゃこごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

ごじる
呉汁

さといも
里芋のうま煮

みかん

《さといものお話》

今日は、さといものうま煮です。さといもは、秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。この時期おいしいさといもですが、いつ頃から日本で食べられるようになったと思いますか？実は、縄文時代の主食はさといもだったと言われています。稻（米）よりも早く、栽培が始まっていたことになります。さといもは、日本人の命を支えていた食べ物なのですね。

さて、ここでクイズです。私たちがいつも食べているのは、さといものどの部分でしょうか？

- ①葉っぱ ②茎 ③根っこ

正解は②の茎です。いもには、里芋のように茎の部分を食べているものや、さつまいものように根っここの部分を食べているものがあります。今日は熊本県産のさといもを使ってうま煮にしました。しっかり食べてくださいね。

里芋は秋～冬にかけてが旬の食べ物です。熊本県産の里芋を使っています。



給食ばくばくだよい

令和7年12月5日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

セルフツナサンド(背割りコッペパン ツナサラダ) 牛乳

白菜と肉団子のスープ

大學芋

＜大學芋＞

今日は、セルフツナサンドです。パンにサラダを挟んで食べましょう。

さて、今日はさつまいものお話です。みなさんはさつまいもが甘い理由を知っていますか？ さつまいもには、エネルギーのもとになるデン粉がたっぷり入っています。そして、そのデン粉を甘い糖にかえるアミラーゼという酵素が入っているので、保存しておくとだんだん甘さが増してきます。また、さつまいもは食物纖維がたくさん含まれていて、おなかの働きを良くする働きがあります。

ここでクイズです。さつまいもは、英語で何というでしょう？

- ①サツマポテト ②レッドポテト ③スイートポテト

正解は③のスイートポテトです。ちなみに、お菓子のスイートポテトのことは、スイートポテトケーキといいます。

「大學いも」は、もともと、東京大学近くのふかしいも屋が売っていて、大学生に人気が出たのが名前の由来だそうです。皮つきのまま、大きめに切ったさつまいもを、じっくりゆっくり油で揚げて、水あめやしょうゆなどで作ったタレをからめて作ります。今日の大學芋は、和水町江栗地区の戸上惇さんが作られたさつまいもを使って作りました ^ ^

たれとさつまいもをからめているところ。とっても重たいです！



給食ばくばくだよい

令和7年12月8日（月）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

じる
めった汁

い ろ づ
さばの色付け

ゆうぜん
友禅あえ

＜日本全国味めぐり～石川県～＞

今月から、日本全国味めぐりが復活です。今月は、中部地方にある「石川県」の料理を紹介します。

まず「めった汁」です。石川県の郷土料理で、具だくさんの豚汁です。「めったやたらに具を入れた汁」から、「めった汁」という名前がついたといわれています。では、ここでクイズです。普通の豚汁との違いはなんでしょう？ ①具の数 ②使われているいも ③調味料

答えは②の使われているいもです。普通の豚汁には、じゃがいもや里芋が入ることが多いですが、めった汁には「さつまいも」が入ります。

次に「さばの色付け」です。石川県、特に金沢市の郷土料理で、串に刺した魚を焼いてから、しょうゆと砂糖で煮詰めた甘辛いタレをからめた料理です。さばやホッケなどの魚で作られます。もともとは、夏の暑い時期に、おいしく魚を食べる工夫として食べられるようになったそうです。

最後に「友禅あえ」です。石川県には、「加賀友禅」という伝統工芸品があります。布に模様を染める方法の1つで、たくさんの色で染め上げるのが特徴です。友禅あえは、友禅染めのように、彩り豊かな野菜を和えた料理です。

石川県の料理を味わって食べてください ^ ^

「さばの色付け」の焼いたさばに
たれをかけているところ



給食ばくばくだよい

令和7年12月9日(火)
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

おやこどん むぎ
親子丼(麦ごはん 親子丼の具)

牛乳

すみそ
酢味噌あえ

いりこナツツ

« ねぎのお話 »

今日は「親子丼」です。「親子丼」は、親子の鶏肉と卵を使うことから名前がつきました。ごはんの上に親子丼の具をかけて食べましょう。

さて、今日は「ねぎ」のお話です。給食ではほぼ一年中使いますが、冬野菜の代表ともいえるのが、ねぎです。今日の献立では、親子丼の具に入っています。

では、ここでねぎの○×クイズです。

ねぎの白い部分は「茎」である。○でどうか、×でどうか？



答えは×です。緑色の部分は葉で、白い部分が茎、と思っている人もいるかもしれません。実は白い部分も「葉」です。ねぎに白い部分があるのは、土の中に埋めて育てているためで、白い部分も日の光にあてて育てると緑色になります。

ねぎは、体の調子を整えてくれる栄養がたっぷり入っていて、血液の流れを良くして体を温めてくれる働きもあります。今日は、**和水町前原地区の石原昭子さん**が作られたねぎを使いました。しっかり食べてくださいね

ねぎは、緑色の部分が多い「葉ねぎ」と、白い部分が多い「根深ねぎ」に分けられます。今日の給食では、葉ねぎを使っています。



給食ばくばくだより

令和7年12月10日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

食パン

牛乳

ボルシチ

カリフラワーサラダ

ココアクリーム

« ボルシチのお話 »

今日の大きなおかずは「ボルシチ」です。では、ここでクイズです。「ボルシチ」は、どこの国で生まれた料理でしょうか？

- ①ウクライナ ②ロシア ③ベルギー

正解は、①のウクライナです。ボルシチはロシアを代表する料理のひとつとして、世界中に知られています。しかし、ボルシチは正確に言えばロシアではなく、ウクライナの料理なのだとそうです。今ではウクライナに限らず、ロシアや東ヨーロッパ諸国の広い範囲で食べられています。

ボルシチには、ビーツと呼ばれる赤かぶが入ります。ボルシチのスープは、この「ビーツ」の赤い色が溶けだしたものです。今日の給食では、少り量のビーツと、トマトでスープの色をつけました。

また、今日の給食に使っている大根は、本校の保護者の方から頂いたものです。さて、**大根は、葉っぱがついた上の方と、下の方、どちらが甘いと思いまますか？** …答えは、上です。大根は部位によって甘さが違い、上の方が甘みがあります。野菜のうま味が溶けだしたボルシチを、味わって食べてください^ ^

いただいた大根です！無農薬で
作られているそうです。ボルシチ
の中に入っています♪



給食ばくばくだより

令和7年12月11日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

ワンタンスープ

さかな こんさい あまからあ
魚と根菜の甘辛揚げ

ナムル

＜ 食事のマナーを振り返ろう ＞

今日の麦ごはんの「お米」は、和水町の認定農業者協議会さんよりいただいたものです。いただいたことに感謝して、味わって食べましょう。

さて、今日のお話は、「食事のマナー」についてです。みなさんは、自ごろから食事の時のマナーを意識できていますか？これから4つ質問をしますので、自分の食事の仕方を振り返ってみましょう。

①食べるときは、机の上をきれいにできていますか？

②食器の場所は、ごはんを左側、汁を右側に置いていますか？

③姿勢を正しくして食べていますか？

④正しく食器やはしを持って食べていますか？



食事のマナーを守って食べると、食事がスムーズになるだけではなく、一緒に食べる相手や周りの人も楽しく過ごすことができ、おいしく食事をすることができます。学校でも家でも、食事のマナーを守って食べられるように、意識してみましょう ^ ^

今日は「魚と根菜の甘辛揚げ」です。揚げた魚と根菜をタレでからめているところ



給食ぱくぱくだより

令和7年12月12日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

こめこい
米粉入りかぼちゃパン

ギュウニュウ
牛乳

すきやきうどん

れんこんの豆マヨサラダ

りんご

＜りんごのお話＞

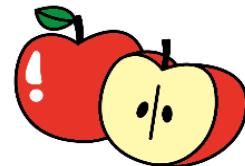
今日は「すきやきうどん」です。白菜やねぎなど、冬においしい野菜をたっぷりと使って作りました。しっかり食べて体を温めましょう^ ^

さて、今日は「りんご」のお話です。りんごは秋～冬にかけておいしい旬の時期を迎えます。では、ここでクイズです。世界で栽培されているりんごの品種は、何種類くらいあるでしょう？

①50種類

②2000種類

③15000種類



正解は③の15000種類です。りんごは世界ではなんと、およそ15000種類あると言われています。そのうち、日本で作られているのは2000種類くらい、市場に出回っているのは40種類くらいです。「ふじ」「つがる」「王林」「ジョナゴールド」「シナノスイート」「紅玉」など、さまざまな品種があります。日本で一番作られているのは「ふじ」という品種のりんごで、日本の収穫量の約5割を占めます。今日の給食で使っているも「ふじ」の仲間、太陽の光をたっぷり浴びて育った「サンふじ」というりんごです。りんごは食物纖維も多く、かみごたえもあります。よくかんで食べましょう！

「すきやきうどん」を作っているところ。水は入れずに、野菜から出る水分だけで作ります！



給食ぱくぱくだよい

令和7年12月15日（月）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

おでん

ごしき
五色あえ

いっしょく
つくだに
一食のり佃煮

« だいこん »

今日はおでんです。おでんに欠かせない野菜といえば、大根ですね。冬が旬の野菜です。では、ここで大根のクイズです。
同じ一本の大根でも、食べる場所によって味が違います。

さて、辛いのは次のうちどこでしょうか？

- ①上（葉に近いところ） ②真ん中 ③下



正解は、③の下です。大根は、料理によって使う部分を分けるとよいと言われています。甘い上の部分は大根おろしなど生のまま食べる料理に、水分たっぷりな真ん中の部分は、おでんなどの煮物に、辛みの強い下の部分は漬物やみそ汁にするとおいしく食べられます。

今日のおでんに使っている大根と里芋は、和水町焼米地区の有働憲一さんが作られたものです。それ以外にも、鶏肉、竹輪、がんもどき、厚揚げ、うずらの卵、人参、こんにゃく、昆布と、全部で10種類の食材を使って作りました。うずらの卵はつるつとしていて丸呑みしてしまいやすいので、しっかりとよくかんで食べましょう！

おでんを作っているところ。給食は作る時間が限られていますが、できるだけ煮込んで味が入るようにしています。



給食ばくばくだより

令和7年12月15日（火）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

はるさめ
マーぼー春雨

とうふ
お豆腐シユーマイ

かいそう
海藻サラダ

＜ 海藻のお話 ＞

今日は、「海藻サラダ」です。では、ここでクイズです。次のうち、海藻の仲間ではない食べ物は、どれでしょう？

- ①昆布 ②きくらげ ③ひじき

答えは、②のきくらげです。きくらげは名前に「くらげ」とつきますが、きのこの仲間です。今日の給食では、マーぼー春雨に使っています。海藻サラダには、3種類の海藻（わかめ、茎わかめ、かえでのり）と、海藻からできる「寒天」が入っています。日本は海に囲まれていることから、昔からいろいろな海藻を食べてきました。今日使っている海藻のほかに、昆布やめかぶ、あおさ、もずく、海苔などがあります。海藻にはエネルギーがほとんどありませんが、カルシウムや鉄など、骨を丈夫にしたり、貧血を予防したりと、成長期にかかせない栄養素がいっぱい入っています。また、おなかの中をきれいに掃除する働きがある食物纖維もたくさん含まれています。体に良い栄養がたくさん含まれているので、ぜひお家でもすすんで食べてください ^ ^

サラダの海藻・コーンと調味料を
混ぜているところ。さらにキャベ
ツ・大根を合わせて完成です！



給食ぱくぱくだよ!

令和7年12月17日(水)
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

にく
肉じゃが

こ う め か
小さいわし梅の香あげ

はくさい あまづ
白菜の甘酢あえ

« 菊水中学校の白菜を使ってます! »

今日は「白菜の甘酢あえ」です。今日の甘酢あえには、菊水中学校で作った白菜を使っています。白菜は冬が旬の冬野菜ですね。菊水中学校のみなさん、ありがとうございます^ ^

では、ここで白菜のクイズです。白菜は、キャベツのようにたくさんの中葉が巻いている野菜です。では、白菜1株は、何枚くらいの葉でできているでしょうか?

- ①20枚~30枚
- ②50枚~60枚
- ③80枚~100枚

菊水中の白菜を12玉使いました!



正解は、③の80~100枚です。たくさんの葉で覆われているのは、冬の寒さに負けないように、白菜自身を守るためです。寒さに耐えた白菜の葉は、甘み成分が増えて、甘くておいしい白菜になります。

白菜は、ビタミンCが多く、かぜを予防したり肌の調子を整える働きがあります。旬の食べ物を味わって食べてください^ ^

今日は「肉じゃが」です。じゃがいもやたくさんの具を大きな釜で炒めているところ



給食ばくばくだよい

令和7年12月18日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

さつまいもごはん

牛乳

武光公鍋

千草焼き

ヤーコンサラダ(大根サラダ)

« ふるさとくまさんデー:菊池 »

今日は、月に1回の「ふるさとくまさんデー」です。今月は「菊池」地域の食べ物や料理を紹介します。

まず、さつまいもごはんです。菊池郡大津町は、さつまいもの名産地です。熊本県1の生産量を誇っています。今日は、和水町江栗地区の戸上惇さんが作られたさつまいもをごはんに混ぜて炊きました。

次に、「武光公鍋」です。武満公鍋の「武光公」とは、鎌倉時代に菊池のお殿様だった、菊池武光の名前です。菊池武光は九州での勢力を拡大するため勇敢に戦った人物で、その銅像が、ゆかりのある菊池公園と福岡県の大刀洗町に建てられています。「武光公鍋」は、菊池一族に伝わる戦に勝つための鍋（戦勝鍋）で、肉や野菜、団子が入ったみそ味の鍋です。

また、ヤーコンサラダのヤーコンは、菊池の特産品です。見た目はさつまいもによく似ていますが、シャキシャキとした歯ごたえがあります。しかし、今年はヤーコンが不作のため、今日の給食に使うことができませんでした。代わりに、菊水中で育てた大根を使い、サラダにしました。

熊本県菊池地域の料理や食材を、味わって食べてください^ ^

今年はヤーコンを使うことができませんでした…残念！写真は「さつまいもごはん」のさつまいもとごはんを混ぜているところ



これが
ヤーコンです

給食ぱくぱくだよ!

令和7年12月19日(金)
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

パン

牛乳

クリームスパゲティ

さかな
お魚ナゲット

グリーンサラダ

＜わたしはだれでしょう？＞

今日は、私はだれでしょうクイズをします。これから3つのヒントを言いますので、私がだれかを当ててください。

ヒント①冬が旬で栄養たっぷりの野菜です。寒さに当たると、甘みが増えてよりおいしくなり、栄養価もアップします。

ヒント②基本はゆでて使いますが、生のままでも食べられるものもあります。

ヒント③緑色の葉っぱで、形はギザギザしています。
今日は「クリームスパゲティ」に使っています。



さて、私がだれだか分かりましたか？答えは「ほうれん草」です。ほうれん草は、冬が旬の野菜です。冬のほうれん草は栄養もたっぷりで、ビタミンCという栄養は、夏のほうれん草に比べて、3倍も多く含まれています。今日は熊本県産のほうれん草を使いました。栄養たっぷりのほうれん草を使ったクリームスパゲティをしっかり食べて、旬の食べ物からパワーをいただきましょう^ ^

クリームスパゲティは、ほうれん草やにんじん、たまねぎなど、野菜がたっぷりです！しっかり食べてくださいね^ ^



給食ぱくぱくだよ!

令和7年12月22日(月)
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

に
かぼちゃのそぼろ煮

ちくわのカレー揚げ

か
ゆず香あえ

« 冬至にちなんだ献立です★ »

今日12月22日は「冬至」です。冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ではここで、冬至のクイズです。

「冬至の日に食べると風邪をひかない」と言われているのは、次のうちどれで
しょうか？ ①ごぼう ②ゆず ③かぼちゃ

正解は③のかぼちゃです。かぼちゃは夏に旬を迎える夏野菜の1つですが、なぜ冬の冬至に食べるのでしょうか？昔は、この時期にとれる野菜が少なかったので、ビタミン不足で風邪をひきやすくなっていました。そこで、冬まで保存しておける「かぼちゃ」を冬至の日に食べて、風邪を予防する習慣ができました。かぼちゃには、病気に負けない力をつけてくれるカロテンやビタミンCがたっぷり含まれているので、冬至にかぼちゃを食べることは、理にかなっています。

また、冬至の日にゆず湯に入ると風邪をひかないともいわれています。今日は冬至にちなんで、かぼちゃとゆずを使った献立にしました。昔の人の知恵を、しっかりと受け継いでいきたいですね^ ^

きょう
今日の「ゆず香あえ」は、生のゆ
づを使っています。熊本県産の
ゆずです。皮を薄くむき千切りし
たものと、汁をしぼって使いました！



給食ばくばくだよい

令和7年12月23日(火)
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

だいこん
大根のみそ汁

さかな
魚のめんたいマヨネーズ焼き

しそひじきあえ

＜冬休みの生活＞

今日は、熊本県産の大根を使ったみそ汁です。みそ汁は、その季節のいろいろな野菜を使って作ることができる料理です。ぜひみなさんも、季節の野菜を使って、みそ汁を作ってみてくださいね ^ ^

さて、今日は「冬休みの生活」についてのお話です。明後日から冬休みが始まりますね。おいしい食べ物を食べる機会がたくさんありますが、規則正しい生活を忘れないようにしましょう。特に、朝は寒くて布団から出られないという人、生活リズムを保つために気をつけたいですね。

正しい生活リズムのためにはまず、冬休み中も学校がある時と同じ時間に起きて、朝の光を浴びることが大切です。これは、人が持つ体内時計を正しく機能させるためのスイッチになります。そして、決まった時間に3食食事をとることを心がけましょう。また、昼間はゲームなどをして室内にこもることばかりせず、外で体を動かすことも大切です。早寝・早起き・朝ごはんで冬休みも元気に過ごしましょう！



明太マヨソースを魚にぬっているところ

今日は、「魚のめんたいマヨネーズ焼き」です。前渕鮮魚店さんが新鮮な魚を収めてくださいました！





給食ばくばくだよい

令和7年12月24日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

フィレオチキンバーガー（バーガーパン フィレオチキン）

牛乳 ビーンズスープ チーズサラダ セレクトデザート

« クリスマスマニュ

今日はクリスマスイブ、今年最後の給食です。クリスマスに合わせて、給食もクリスマスマニューにしました。チキンやサラダは、パンに挟んで、フィレオチキンバーガーにして食べましょう。スープの人参は1つ1つ調理場で星形に抜きました。楽しく食べてくれると嬉しいです ^ ^ では、ここで〇×クイズです。クリスマスには、全世界で鶏肉料理が食べられている。〇でしょうか、×でしょうか？

答えは×です。日本では、クリスマスにローストチキンやフライドチキンなどの鶏肉をよく食べますが、アメリカでは、七面鳥の丸焼きを食べます。がちようの丸焼きやローストビーフ、うさぎのグリルなどを食べる国もあり、国によってクリスマスに食べる料理はさまざまです。

また、今日の給食のクリスマスデザートは、自分で選んでおいたものを食べるセレクト方式でした。デザートは、パンフレットをよく見て選ぶことができましたか？食品を選択するときには、栄養価などの表示も見て選ぶことが大切です。

さて、明日から冬休みです。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。冬休み明けに元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています ^ ^

「ビーンズスープ」を作っているところ。人参の一部は、星形の型で型抜きをしました☆

