



給食だより 12月号

令和4年11月30日

渋谷区立西原小学校

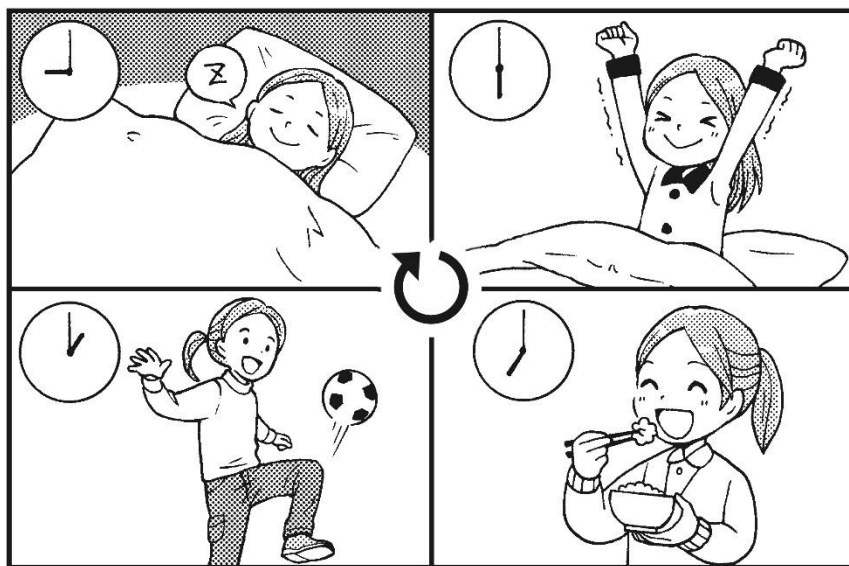
校長 曾我 泉

栄養士 高樋 翠

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



給食レシピ おいもチップス

◇材料（5人分）

- さつまいも 中1本
- 揚げ油 適量
- 塩 小さじ1/6

◇作り方

- ①さつまいもは、2mm幅の薄切りにする。
- ②塩は、から炒りする。
- ③油で①を揚げる。
- ④③に②をまぶす。

