もぐもぐだより

令和８年度
12月号



今月のとべっこランチ

１２月の「とべっこランチ」は、８日の予定です。お友達や先生と楽しく食べてくださいね。

**スマイルポーク
ブラウンシチュー**



浅野農場の豚肉と当別町産じゃがいもをたっぷり使ったブラウンシチューです。パンを小さくちぎって、シチューにつけながら食べるとおいしいです。

8日の給食メニュー

黒糖スライスパン
スマイルポークの
ブラウンシチュー
特製フライドチキン
ブロッコリーサラダ
シフォンケーキ
牛乳

当別の魅力が
詰まった給食です！



特製フライドチキン



フライドチキンの味付けには、数種類のスパイスを使っています。鶏むね肉は、脂肪分が少なくてたんぱく質が豊富です。

睡眠を大切に。

冬至が近づくと、太陽の出ている時間が短くなっていきます。朝になっても外は暗く、なかなか起きることができなくなっているひともいるかもしれませんね。睡眠には心身を疲労回復させる働きと脳や体を発達させる働きがあります。小学生に必要な睡眠時間は 9～12時間程度中学生に必要な睡眠時間は 8～10時間程度といわれています。

睡眠時間足りていますか？ 朝なかなか起きることができないひとは、睡眠時間が足りていないのかもしれません。朝ごはんの時刻を決めておくと寝る時刻も決まり、十分な睡眠が取れて朝すっきりと目覚めることができるようになるはずです。

