

冬休みのすごし方について

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、インフルエンザやコロナウィルス感染予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始には、会食の機会も増えると思います。 食べすぎには気をつけましょう。



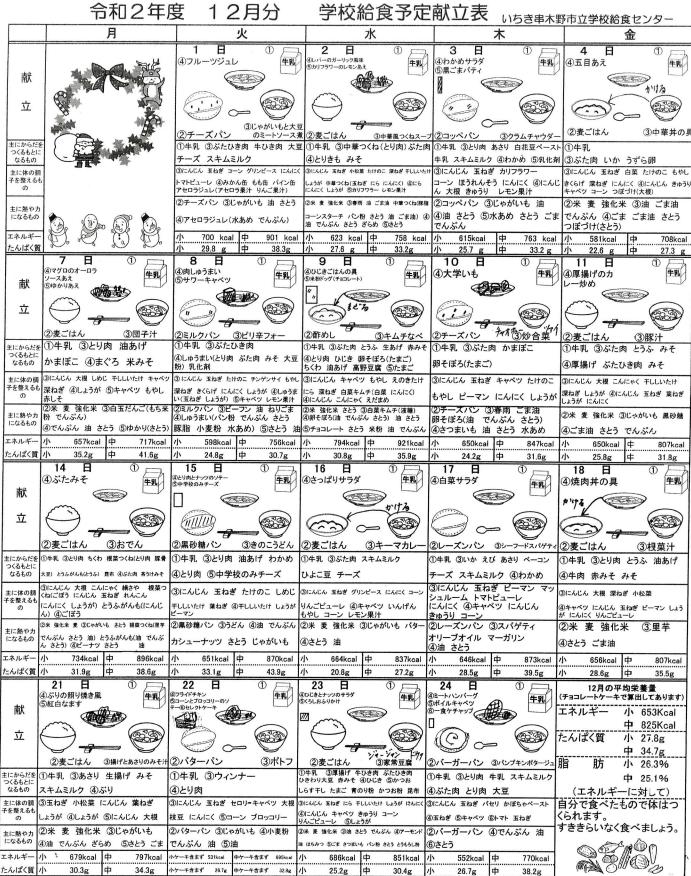
~	ケーキの内容	配合と栄養価	ճ~
種類	チョコ	ホワイト	チーズ
体をつくる食品	鶏卵・乳成分	鶏卵·乳成分	チーズ・鶏卵・乳成分
			スキムミルク・牛乳
			ホエイパウダー
体の調子を整える食品			レモン果汁
熱や力のもとにな る食品	小麦粉•植物油脂	小麦粉•植物油脂	小麦粉·植物油脂
	水あめ・チョコレート	ホワイトチョコレート	マーガリン
	ココアパウダー・砂糖	でんぷん・砂糖	でんぷん・砂糖
栄養価 (上)エネルギー (下)たんぱくしつ	89kcal	88kcal	71kcal
	1.3g	1.1g	1.8g



食事の前に空気の入れかえ

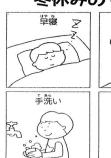
部屋のドアや窓を関め きったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。 資事の前には、窓を開け て空気の入れかえをしま しょう。





冬休みのすごし方について

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、インフルエンザやコロナウィルス感染予防 のために手洗いうがいを徹底しましょう。また、年末年始には、会食の機会も増えると思います。食







~	ケーキの内容	学配合と栄養	西~
種類	チョコ	ホワイト	チーズ
体をつくる食品	鶏卵·乳成分	鶏卵·乳成分	チーズ・鶏卵・乳成分
			スキムミルク・牛乳
			ホエイパウダー
体の調子を整える食品			レモン果汁
熱や力のもとに なる食品	小麦粉·植物油脂	小麦粉·植物油脂	小麦粉·植物油脂
	水あめ・チョコレート	ホワイトチョコレート	マーガリン
	ココアパウダー・砂糖	でんぷん・砂糖	でんぷん・砂糖
栄養価 (上)エネルギー (下)たんぱくしつ	89kcal	88kcal	71kcal
	1.3g	1.1g	1.8g



食事の前に空気の入れかえ

ったままにしておくと 魔の空気が汚れます。 事の前には、慈を開け 空気の入れかえをしま よう。

