

# 小学校上だより

1月号  
学校上支援員T

## 12月8日 忘年会開催

今年一年間の年忘れ、忘年会が  
8日開かれました  
おいしいお酒と料理を食べながら  
カラオケや踊りで盛り上がりました



## 12月11日 健康料理教室

普段から塩分の多い食事を  
摂っているのので、少しでも改善するため  
健康料理教室がおこなわれました

～簡単減塩レシピ メニュー～

鮭のレモン漬け

ほうれん草のオイごま和え

具沢山みそ汁 でした

レシピの欲しい方は談話室まで ぜひチャレンジしてみてください



## 12月15日 イルミネーション配布

岩手県共同募金会の助成金で  
購入したイルミネーションが全世帯  
配布されました

夕方5時以降になると世帯ごと  
アレンジして飾られたイルミネーション  
がとてもキレイです



## お知らせ

12/29～1/3まで年末年始のため  
支援員はお休みとなります

1年間、ご協力ありがとうございました  
2013年もよろしくお祈りします

