

きゅうしょくだより 12月号

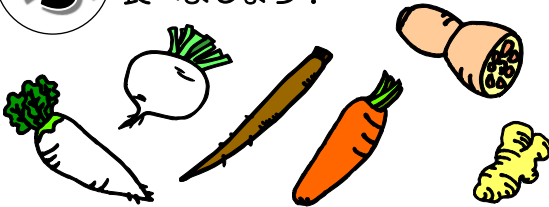
茨木市立中条小学校 栄養教諭

発行日：令和3(2021)年12月17日

もうすぐ冬休みですね。クリスマスや大みそか、お正月などのさまざまな行事がありますが、冬休みの間も規則正しい生活を心がけてすごしましょう。

ふ

ふゆには「体が温まる野菜」を食べましょう！



土の中で育つ根菜類は体を温める働きがあります。

ゆ

ゆっくりとよくかんで食べましょう！

目安は
一口30回！



食べすぎを防いだり、消化吸収を助けたり、むし歯の予防などいいことがたくさんあります。

や

やすみのあいだもつづけます！『はやね』『はやおき』『あさごはん』

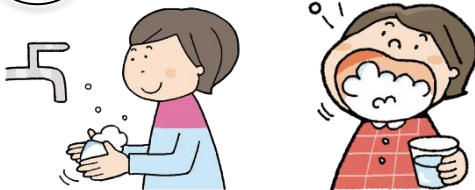


長い休みは生活リズムが乱れがちです。

早ね、早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

す

すぐします かえたあとの「手あらい うがい！」



インフルエンザや新型コロナ等の感染症を予防するためにもせっけんでしっかりと手をあらいましょう。

み

みんな風の子 元気な子！



外で体を動かせば、体がぽかぽか温まります。おなかすいてごはんがおいしく食べられます。

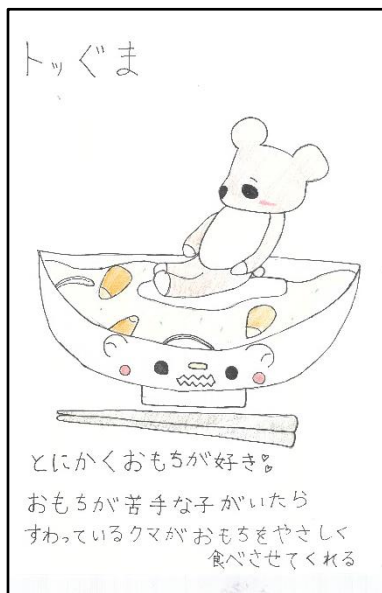
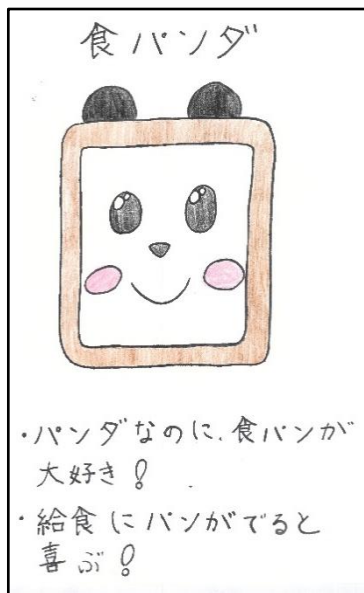
ぜん ききゅうしょくいいんかい

はっぴょう

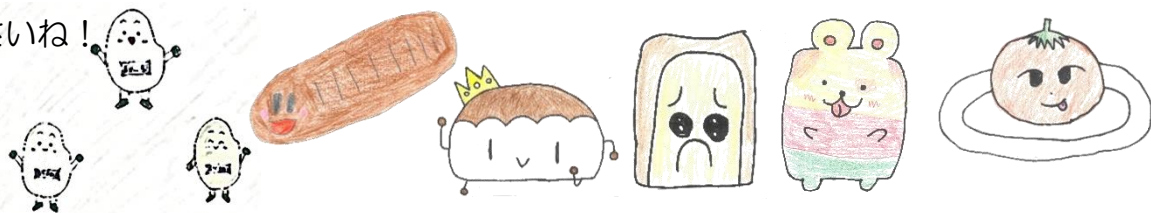
前期給食委員会からの発表をしました

★給食キャラクター総選挙

給食委員それぞれが、給食にまつわるキャラクターを考え、総選挙の結果、3つが選ばれました。



どれも力作で、この3つ以外にも、思わず楽しい気持ちになるようなキャラクターをたくさん考えてくれました。給食室の近くに掲示しているので、また見てくださいね！



★給食の残量をへらすには？

給食でたくさん残ったごはんやおかずを見て、「もったいないなあ」「残量をへらせないかなあ」と思い、みんなに食べ残しについて考えてもらいたいと、自分たちで写真を撮り、パワーポイントを作成しました。

世界には、十分にごはんを食べられない人は10人に1人いること、毎日食べられることは、当たり前ではないことを、改めて考える機会となりました。

残量を減らすために自分にできること、家庭でできることなど、ぜひ考えてみましょう！

