



12月の給食だより

茨木市立中条小学校 栄養教諭
発行日：2022年12月16日

きゅうしょくいんかい はっぴょう 給食委員会の発表をしました

12月16日の児童朝会において、給食委員会が「給食の正しい片づけのやり方」について発表しました。「階段で食器を運ぶときは、斜めにならないようにする（2人のスピードを合わせる）」「食器はていねいに置く」「ごはんの箱にごはんつぶがついていたらとる」「パン箱を返すときは、残ったパン、パン袋、パンばさみをわけて返す」など、食器を落としてけがをすることがないように、みんなが安全にすごせるように気をつけましょう。そして、食べ終わったあと、片づけをしてくれる調理員さんのことも考えて、1人ひとりが心がけましょう。

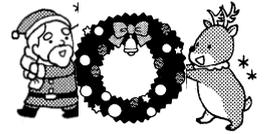


ねんせい そだ きゅうしょく で 2年生が育てた「さつまいも」が給食に出ました



12月5日の「とうふのみそ汁」の中に、2年生が育ててくれたさつまいもが入っていました。みんなの顔の大きさくらいの大きなものから、みんなの指くらい小さいものまで、さまざまな大きさや形のものがありました。さつまいもの展示もしていましたが「土のにおいがする」「おもしろい形！」「これ、私たちがほったやつ！」と見たり、さわったりしている人もいました。さつまいもがあたらなかった人もいましたが「さつまいものあまみがあったよ」と、うれしそうに教えてくれる人もいました。まさに、「地産地消」でしたね。

もうすぐ冬休みです。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、
 年末年始も規則正しい生活を心がけてすごしましょう。



元気に過ごすポイント

早寝をしよう



寝る前はテレビやゲーム、
 スマートフォンを見るのを
 ひかえて目をやすめましょう。

早起きをしよう



いつも同じ時間に起きましょう。
 太陽の光をあびると脳や体が
 起きて生活リズムが整い
 やすくなります。

手洗い・うがいを しっかりしよう

感染症を予防するためにも
 おうちに帰ったらすぐに
 手洗い・うがいを
 しっかりしましょう。



バランスのよい食事を しよう

食べ物は、体の中でいろいろな
 働きをします。「黄」「赤」
 「緑」のはたらきをそろえた
 食事を心がけましょう。

からだを動かそう

外で体を動かせば、体が
 すっきりして、ごはんも
 おいしく食べられます。



冬野菜を食べよう

旬の食材を取り入れた温かい料理で元気にすごしましょう。
 冬野菜を食べたとき、甘いなあと感じることがありませんか？それ
 は、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に「糖」をたくわえるた
 めです。ぜひ、冬野菜の甘みを味わってみましょう。



れんこん



かぶ

だいこん



しょうが

根菜類はビタミンC、ビタミンEが豊富で
 体を温める効果があります。



はくさい



ほうれんそう

葉物類は寒くなると甘くなり、栄養価も高
 くなります。