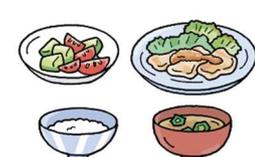
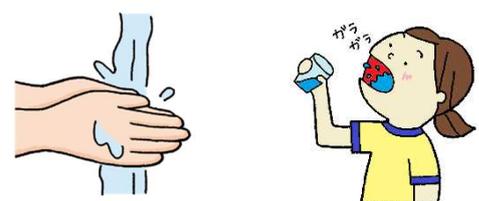


12月に入り、今年も残すところあと1か月となりました。寒くなってくると体調を崩しやすいので、栄養バランスの良い食事を、かぜに負けない強い体をつくりましょう。

★冬を元気にすぞすポイント

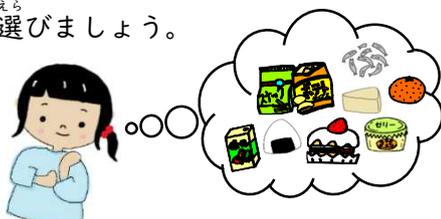
<p>①早寝・早起きをしよう</p> <p>夜ふかしや朝寝坊が続くと、体調が悪くなったり、朝から頭がぼーっとしたりします。1日の生活リズムを整えるためにも、早寝・早起きを心がけましょう。</p> 	<p>②バランスのよい食事を食べよう</p> <p>1日3回の食事は、1日を元気に過ごすためにも大切です。朝・昼・夕の食事を欠かさず食べ、黄・赤・緑の食品をバランスよく食べましょう。</p> 
<p>③手洗い・うがいをしよう</p> <p>感染症を予防するためにも、家に帰ったらすぐに手洗い・うがいをしましょう。</p> 	<p>④体を動かそう</p> <p>昼間に体を動かすと、食事をしっかり食べることができ、夜もよく眠れます。</p> 

★おやつの食べ方

おやつを食べるとき、好きなものを好きなだけ食べていませんか？おやつは「間食」とも言い、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養や水分を補う役割があります。おやつの食べ方を見直してみしましょう。

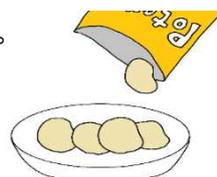
食べる内容を考えよう

不足しがちな栄養を補うため、おにぎりや果物、乳製品などからも選びましょう。



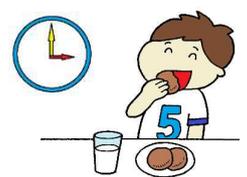
食べる量を考えよう

食べる量の目安は200kcal程度です。栄養成分表示を見て、半分残すなど食べる量を考えてみましょう。



時間を決めて食べよう

時間を決めずにだらだら食べると、食べすぎにつながります。時間を決めて食べるようにしましょう。



「山手台みそ」ができました！



5年生が昨年度、みそづくり体験で「山手台みそ」を作っていました。みそづくり体験をしたときは「5年生になったときどんなみそができるか楽しみ」と話していた児童がたくさんいました。学校で樽に入ったみそを熟成させ、とてもおいしい「山手台みそ」ができました。ふたを開けたとき「みそのいい香りがする！」「色が変わってる」などの声があがりました。11月に児童が作った山手台みそを使って家庭科の調理実習でみそ汁づくりを行いました。とてもおいしそうに食べていました。



実習の前に、できた山手台みそをみんなで見ました。

～調理実習の様子～



上手にみそをといています。



おいしそうなみそ汁



みんなで味わいながら食べています。

おしらせ

2学期の給食最終日は12月21日(木)です。3学期は1月10日(水)から給食が始まります。ランチョンマットを忘れずもってきてください。また給食当番の時には必ずマスク・エプロン・三角巾などをもってきてください。