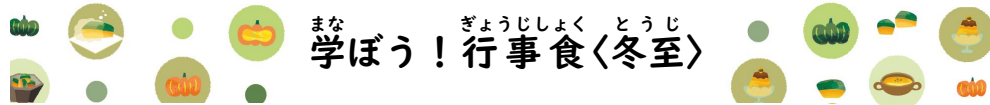


食育だより

昭和小学校
令和6年度 12月号
おうちの人と読みましょう



寒さが厳しくなり、いよいよ年末が近づいてきました。今年はどうな1年でしたか？1年の締めくくりである12月を元気いっぱい過ごし、楽しい気持ちで冬休みを迎えられるといいですね。



12月21日は、冬至です。冬至は一年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。給食でもかぼちゃを使った料理が出ます。

かぼちゃは、緑黄色野菜といい、ビタミンなどがたくさん含まれています。かぜ予防のためにも積極的に食べたい食品です。



11月28日にお弁当の日がありました。みなさんの笑顔があふれるお弁当の日になりましたね。星が丘地域学校園の「5色を使っていろどりの良いお弁当をつくろう」のテーマにそったお弁当が作れましたか？
来年は、今年の自分よりステップアップしたお弁当の日になるように、がんばりましょう！



みなさんが夏に種をまいて育ててきた大根がいよいよ食べごろになりました。12月中の給食で提供する予定です。自分たちで育てた大根はどんな味がするのでしょうか。お楽しみに！

