

食育だより

昭和小学校
令和5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。みなさん今年は何年でしたか？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。



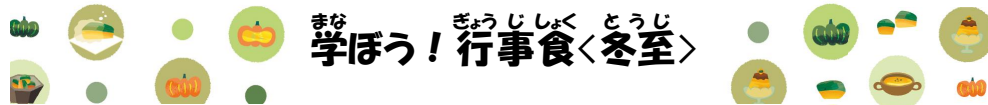
えほん
絵本とのコラボ給食



12月1日と7日に、校内読書週間に合わせて、絵本とのコラボ給食を実施します。1日は、星が丘地域学校園統一で、「ゆうすげ村の小さな旅館」より、大根料理が出ます。物語のように、ウサギが育てた大根…ではなく、みなさんが教材園で育ててくれた大根を使用する予定です。食べるのが楽しみです。

7日は、人気の絵本「かぼちゃスープのおふろ」からかぼちゃスープが出ます。どちらの本も図書室にありますので、ぜひ借りてみてくださいね。

当日は、テレビ放送で本の紹介や読み聞かせを行います。



12月22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わしがあります。給食でもかぼちゃを使った料理が出ます。

かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。風邪予防に食べたい食品です。



だいこん しょうかく 大根を収穫しました



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1日の絵本とのコラボ給食の他にも、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！



お弁当の日 お世話になりました

11月30日にお弁当の日を実施しました。御協力いただき、ありがとうございました。当日の様子は、昭和小学校のホームページにも掲載されております。どうぞご覧ください。

