

12月

しょくいく 食育だより

いずみ おかしやがっこう れいわ ねんど
泉が丘小学校（令和7年度）

12月1日発行

topic

12月11日（木）に 「お弁当の日」を実施します

お家のひとと相談して、お弁当づくりに参加してみましょう。
（コースの学年はめやすです。）



1・2年生

3・4年生

5・6年生

ありがとうコース



いっしょにおべんとう
コース



ひとりだちコース

SPECIAL

おうちのひとといっしょに、
おべんとうのなかみをかんがえ、
つくってくれたひとにかんしゃの
ことばをつたえよう。

おうちのひとといっしょに台所に
立ち、おべんとうばこにつめる
などおべんとう作りの手つだいを
しよう。

食品をえいようバランスよく
組み合わせ、自分で作れる
おかずを考え、おかずを一品
作ってみよう。

ありがとうコース

いっしょに
おべんとうコース

ひとりだちコース

ありがとうコース（1・2年生）

おべんとうのなかみ
をかんがえよう。



おかいものに
いってみよう。



「ありがとう」を
つたえよう。

いっしょにおべんとうコース（3・4年生）

か
買いものにいっしょ
に行こう。



いっしょに
じゅんぴやりようり
をしよう。



ごはんやおかずを
つめてみよう。



かんしゃの心をもち、
つたえよう。



ひとりだちコース（5・6年生）

栄養バランスを考え
計画しよう。



表示を見て、
食べ物を選んで
みよう。



1品以上自分で
楽しく料理を
しよう。



食事に関わる人へ
感謝の気持ちを
もとう。



保護者のみなさまへ

10月の「おにぎりの日」では、ご協力ありがとうございました。
「お弁当の日」では、牛乳のみ提供されます。忘れた場合は疾患や食物アレルギー
等の配慮のため代わりのお弁当は提供されません。忘れないようご注意ください。
また、教室で保管しますので、温度管理にご配慮ください。

感謝



寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

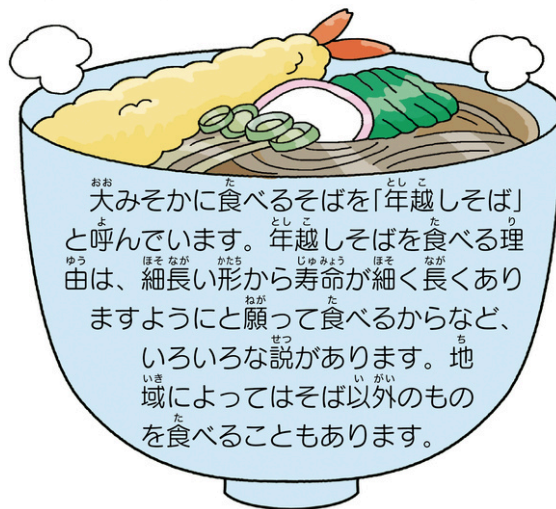


冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



大みそかは「そば」で年越し



11月のミニふりがえり

ぐだくさん！ハッピーナンピザ



11月は、おはなし給食として、ソーセージを使ったナンピザを提供しました。

この日のこんだてを楽しみにしていたみなさんが、「ピザ味のナン、おいしい！」と味の感想をたくさん教えてくださいました。

手づくりで
具をのせ、
焼きました

