



食育だより

R4.12月号
上戸祭小学校

今年も残すところあとわずかとなりました。日が暮れるのがぐっと早くなり、毎日があわただしく過ぎていきます。体調管理に気をつけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けず元気に過ごしましょう！



ふだんから規則正しい生活を心がけましょう。
外から帰った時や食事の前には、石けんを使ってしっかり手洗いを行いましょう。

12月1日(木)は「お弁当の日」です！

星が丘 地域学校園 統一テーマ

「風邪に負けないようにしましょう！」

～色の濃い野菜を2品以上取り入れよう～



かぼちゃ



にら



ほうれんそう



にんじん



ブロッコリー



こまつな



トマト



ピーマン

ちゅうい
注意

食べきれる量のお弁当を持ってきてください！(牛乳は出ます。)

冬至 ～ 今年22日 ～



冬至は1年のうちで昼間がもっとも短く夜がもっとも長い日です。昔から、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと伝えられてきました。

かぜ予防のために、昔から伝わる冬至の風習を実践してみたいかどうか。

給食では、「かぼちゃの天ぷら」と「ゆず風味サラダ」が出ますよ～！

