

食育だより

R3.11月号

上戸祭小学校

★おうちの人といっしょによみましょう。

夕暮れがだんだん早くなり、秋の深まりを感じます。

体調を崩しやすい季節になりました。十分な栄養と睡眠をとるようにしましょう。

よくかんで味わって食べましょう！

口の中でよくかんでいるうちに、お米や野菜が美味しくなってくるのがわかります。

しっかり味わって食べることは、料理を作ってくれた人、自然の恵みや食材となった命に感謝することにつながります。また、よくかんで食べると、消化のしくみがよくはたらくので、体のためにとってもいいことです。

絵本とのコラボ給食

読書週間（8～19日）のあいだに、

本の中に出てくる食べ物、

給食に3回登場します。

楽しみにしていてくださいね！

※図書館に本が置いてありますので、

ぜひ読んでみてください。



8日 … ホットドッグ・酢キャベツ
ポテトスープ・チーズ

「大どろぼうホツエンプロッツ」

オトフリート・プロイスラー・作

中村 浩三・訳

(偕成社)

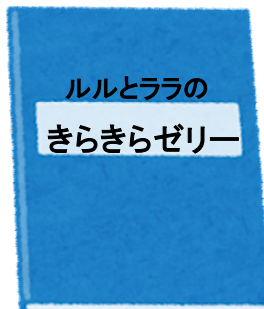


12日 … かぼちゃスープ

「14ひきのかぼちゃ」

いわむらかずお・作

(童心社)



16日 … ルルのいちごゼリー

「ルルとララのきらきらゼリー」

あんびるやすこ・作

(岩崎書店)



11月23日は勤労感謝の日です。

感謝の気持ちで「いただきます」

「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう！

