

12月 食育だより

国本中央小学校
令和6年12月

今年も残り1か月になりました。寒さも一段と増す頃です。年の暮れを迎え、大そうじやお正月の準備などあわただしくなってきました。規則正しい生活のリズムをくずさないように心がけましょう。

また、この時期は、伝統的な食べ物や行事を通して、“食育”を行うよいチャンスです。年末・年始にみんなで行事食を食べることで、食事に込められた思いや願いを知る機会ができると思います。



おはなしきゅうしょく



10月30日・11月5日・6日におはなし給食を行いました！！

お話給食とは・・・

絵本・本に出てくる料理を給食で再現して提供することです。

(給食は集団調理なので全く同じに仕上がらない事もあります。)

- * 10月30日は「やきざかなののろい」からししゃも。
- * 11月5日は「ジャッキーのパン屋さん」からかぼちゃパン。
- * 11月6日は「からすのてんぷら屋さん」からかきあげ。

お話給食を行うことで、お話しに興味を持ち、本を読み、その中の興味のある食べ物があるとしても、きれいな食べ物でも食べることができるようになればという願いからはじまりました。

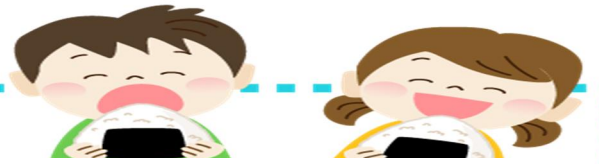
やきざかなののろい



ジャッキーのパン屋さん



からすのてんぷら屋さん



★第1回お弁当の日（おにぎりの日）のご協力ありがとうございました★

第1回お弁当（おにぎり）の日を11月26日に実施しました。食事について親子で考える機会として、食への関心を高め、感謝の気持ちや食の大切さについて考えることを目的としました。大半の児童が自分で握ったり手伝ったりしていて、「自分で作ったおにぎりだよ」「好きな具を入れて楽しく作った」「かわいくできたから見てほしい」などの声があり、色々と工夫されたおにぎりがたくさんありました。

第2回「お弁当の日」は12月17日です！



うれしそうに
おにぎりを見せてくれました。

寒さを吹き飛ばす冬の食事は？

★タンパク質はたっぷり★

肉・魚・卵・大豆はタンパク質をたくさん含み、寒さに負けない強い筋肉を作ります。

★脂肪はいつもより少し多めに★

少しの量でたくさんのエネルギーになるので、体を温かくします。

★毎日欠かさずビタミンC★

風邪のウイルスが体の中に入ってきてても、外へ追い出す働きがあります。

ビタミンCは体に蓄えておくことができないので、毎日欠かさず摂りましょう。

★ビタミンAも忘れずに★

風邪のウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くします。

豆つかみ大会

昨年（さくねん）から豆（まめ）つかみ大会（たいかい）を開催（かいさい）しています。みなさん、おはし（じょうず）は上手（も）に持（も）っていますか？

豆（まめ）つかみ（れんしゅう）の練習（れんしゅう）をすることで、おはし（も）の持（かた）ち方（つか）・使（かた）い方（じょうず）が上手（も）になります。

ぜひ、おうち（も）でおはし（かた）の持（れんしゅう）ち方（れんしゅう）の練習（まめ）をし、豆（たいかい）つかみ大会（せんしゅ）の選手（さんか）として参加（さんか）してください。

“豆つかみ大会は12月17日・19日です”

「学校（がっこう）や児童（こども）の様子（ようす）は、こちら（こちら）からも見る（み）ことができます → 国本（くにもと）中央（ちゅうおう）小学校（しょうがっこう）ホームページ（ホームページ）」

<http://www.ueis.ed.jp/school/kunimoto-c/>

QRコードの画像

