

しょくいく 食育だより



れいわ 令和2年 がつ 12月 日に 22日

おかざきしりつむつ みちゆうぶしょうがっこう
岡崎市立六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ 栄養教諭 池田 彩佳

おいしい給食いただきます！

12月8日に南部学校給食センターから調理員さんが来てくださいました。授業を受けた1年生は初めて会う調理員さん、初めて見る道具に大興奮でした！調理員さんにたくさん質問して、給食のことをいっぱい学びました。また、「給食が配膳させるのを見るのは初めてで新鮮でした。これからも子供たちのためにおいしい給食を作っていきたい。」と調理員さんも大満足でした。



調理員さんのお仕事を体験！



釜に13人も入ったよ、大きい！



いつもおいしい給食ありがとう

もうすぐ冬休み！



元気に過ごすための5つのポイント

1 早寝・早起き・朝ごはん

睡眠と朝ごはんでは生活リズムを整えましょう。



2 1日3食きちんととる

主食・主菜・副菜・汁物のそろった栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



3 おやつは量と時間を決めて

食べる分だけお皿にとって食べるのがおすすめです。



4 適度に体を動かす

家の中でできるバランスボールなどもおすすめです。外から帰ってきたら、手洗いうがいをしましょう

5 冬野菜をたっぷり食べる

冬野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。



ふゆやさい 冬野菜クイズに挑戦！

冬に旬をむかえる大根。一番甘いのはどの部分でしょう？

- ① 葉に近い上の部分
- ② 真ん中の部分
- ③ 先をむむ下の部分

