

食育 & 給食だより

(おうちの人と一緒に読んでね)

早いもので今年も残すところ後僅かとなりました。冬休みは、子供たちにとって楽しい行事がたくさんありますが、食べ過ぎや夜更かしなどで体調を崩しやすくなります。早寝早起きのリズムを大切にして栄養バランスのとれた食事を心掛け、みんなで新しい年を迎える準備をしましょう。

かなりやさしい
ありがとう！ 金成野菜おいしかったですね！



今年も小学部、中学部、高等部園芸班から、たくさんの野菜を頂き、全校で味わうことができました。どの野菜も新鮮でとても立派なものばかりでした。作った人の顔が見られると、とても安心して食べることができますね。



高等部園芸班さんが給食室まで、届けてくれました！

新鮮な野菜たち



大根は、おでんにたっぷり使いました。さらに葉っぱも混ぜ御飯にして無駄なく頂きました。

油で揚げた「さつまいもフライ」はとても好評でした。



中学部提供の大きなさつまいもで蒸しパンを作りました。



小学部のさつまいもは、甘ーいさつまいも御飯になりました。



★冬休みを元気に過ごすためのポイント★



<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	