

食育&給食だより

(お家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、子ども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取れた食事を心掛け、みんなで新しい年を迎える準備をしましょう。



あき みかく じもと あじ たんのう
秋の味覚や地元の味を堪能しました！



今年もたくさんの秋の味覚を楽しむことができました。秋が旬の食材はたくさんありますので、旬の食材を使ったメニューが取り入れやすく、この時期の給食は秋の味覚に大変助けられています。小学部の大きなさつまいもや、高等部園芸班の野菜、栗原産の旬の食材をたくさん味わうことができました。そんな給食の様子を一部御紹介します。

❖11月11日❖

小学部から大きなさつまいもをもらいました！さつまいも御飯にしました。



❖11月14日～18日❖

高等部園芸班の野菜！今年も新鮮で立派な物ばかりでした。

どの野菜もみんな「おいしい！」と大好評でした。

作った人の顔が見られてとても安心して食べることができました。

高等部園芸班のみなさんが、毎日給食室まで届けてくれました。



替くておいしいね



大豆は、おでんやみそ汁に使いました。さらに葉っぱも混ぜご飯にして無駄なくいただきました♪



ふゆ けんこう す 冬も健康に過ごそう！

～気を付けたい生活習慣～

体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。特に空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。いつも増して体の抵抗力をアップする食生活を心掛けましょう。

