

# 食育＆給食だより

(いつしょ よ  
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。



## かんなりやさい ありがとう！ 金成野菜おいしかったですね！

今年も小学校部、中学校部、高等部園芸・環境クリーニング班から、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。

調理員さんへの贈呈式

夏に採れた小学部のじゃがいもは、人気メニューのカレーライスで味わいました。



中学校部提供のねぎは、「ビビンバ丼」と「きのこ汁」に使いました。体が温まっておいしかったですね。

高等部園芸・環境クリーニング班さん  
が給食室まで、届けてくれました！



大根は、おでんにたっぷり使いました。「さつまいもごはん」と「白菜の浅漬け」も野菜の甘みや感じられました。

## 冬休みを元気に過ごすためのポイント



こまめに手を洗う



早寝・早起きを心がける



冬が旬の野菜や果物を  
取り入れる



朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる



適度に体を動かす