

# ①月 食育の日だよ

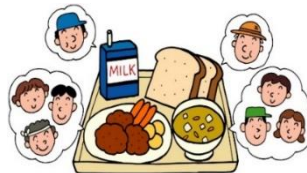
小田原市立富士見小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

## かんしゃ た 感謝して食べよう

### 感謝のきもちをこめて「いただきます」

いたましい地震のニュースが報道されています。四季おりおりに作物が実る自然の恵みや、毎日あたたかい食事が食べられることは当たり前ではないのです。今の私たちの日常に感謝しなければなりませんね。

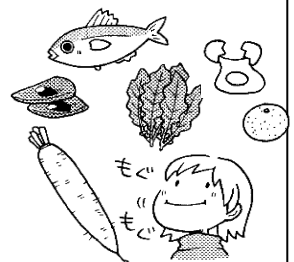


「いただきます」「ごちそうさまでした」の食事のあいさつをしっかりとすると、食事の時間がもっと充実したものになります。

食事をするときのあいさつに、作物を育てている人、育てた物を運んでくれる人、料理を作る人、作った料理を準備する人などにありがとうの気持ちをこめられるとよいです。

### 寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるので、きちんと朝食をとるようにしましょう。寒さに対する抵抗力をつけるためには、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにするとよいです。



### 小田原市学校給食展のお知らせ



テーマ 「きゅうしょくだいすき！ おだわらの豊かな恵みを子どもたちへ」

日時 令和8年1月26日（月）～1月30日（金） 平日9：00～16：30

場所 小田原市学校給食センター （小田原市成田 1111 番地の2）

内容 学校給食の紹介パネルの展示、見学ブースからの調理場見学



実際に使用している食器・器具の展示、回転釜の体験、給食センター紹介

食育の取組の動画の放映、クイズラリーの実施

※市のホームページでも学校給食展について掲載しますのでご覧ください。