令和４年度

12月の給食だより

小田原市立矢作小学校

今年も残すところあと一ヶ月となりました。この一年間も感染症予防に気の抜くことのできない日々でしたが、その中でも様々な学校行事が工夫をして行われました。引き続き感染症予防は続きますが、食事からもしっかり栄養をとり、元気に年明けを迎えたいですね。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰ってきたとき、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調をくずさないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

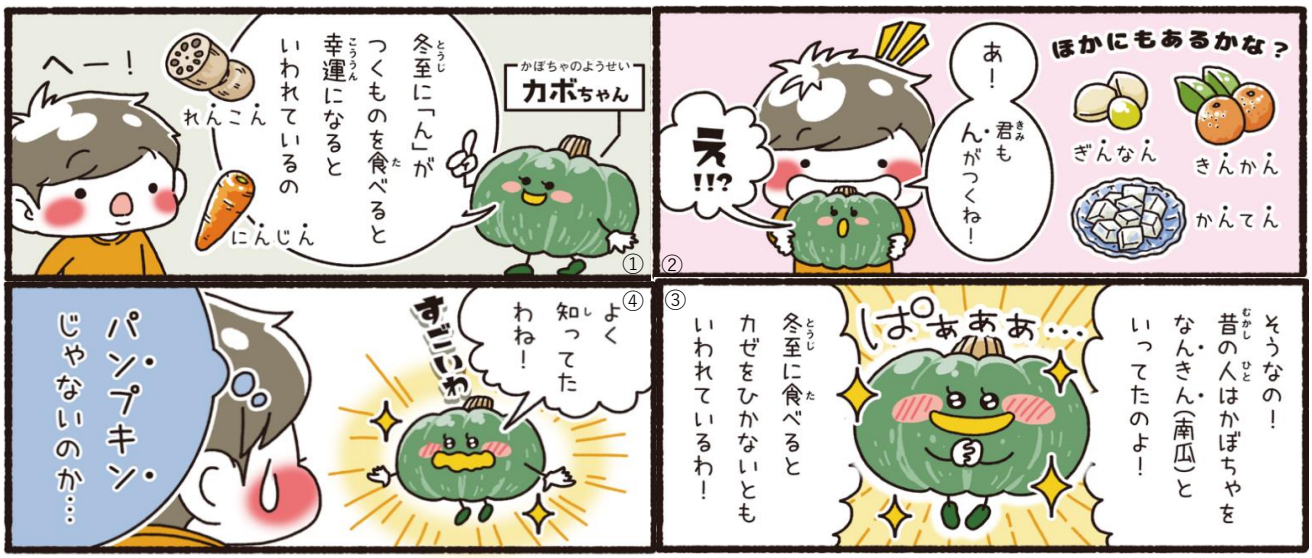
ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

んのつく食べもの

今年の冬至は12月22日です。
給食でもかぼちゃを使った献立です。



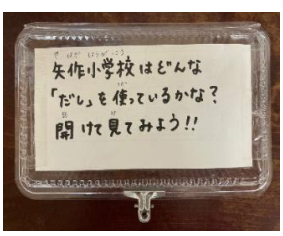
2階ピロティに掲示

学校で、こんなことしています。

〈 地産地消 〉

１１月は「地産地消」について掲示をしました。地域でとれた食べ物を食べることのよいところを紹介したり、小田原市の地図を使いながら小田原市内のどこで、どんな食べ物が生産されているのかをクイズ形式で紹介したりしました。

↑↑↑小田原市内のどこで、どんな食べ物が生産されているのかを考え、食べ物カードをあてはめます。

〈 だし 〉

１１月は「和食の日」があったことにちなみ、給食で「だし」を使った日は、給食で実際に使った「だし」を展示しました。
想像していたものと違い、驚きの声が多くありました。手に持ってみたり、香りを確認してみたりする姿が見られました。