



給食だより

川本南小学校
H25年12月



寒さがしみる季節となりました。もうすぐ今年も終わりです。
みなさんは、この1年間どのような食生活をおくりましたか？
反省点はないか、振り返ってみましょう。



♪♪6年生バイキング給食！♪♪

11月20日（水）、6年生のバイキング給食がありました。
バイキングでは『主食・主菜・副菜・くだもの』をそろえて食べました。
校長先生をはじめ、お世話になった先生方、調理員さんも参加して、ただ
食べるだけでなく、「黄の食品、赤の食品、緑の食品」を組み合わせる
たり、自分の食べられる量を知り、残さず食べられるようにしたりと『食』
を考える給食となり、会話もはずみいつもと違った楽しい給食になりました。



「おいしい！」「おかわり！」
うれしいこえが、たくさんきこえました。



「食べざかり、伸びざかり」の6年生のみなさん、健康で楽しく過ごすために、自分で食べものを正しくえらぶ力を身につけてくださいね。



旬の野菜、たくさん食べよ！

給食では【野菜たっぷり】を心がけています。野菜は意識して食べないと、ついつい不足しがちということはありませんか？

野菜といえば『サラダ』と思いがちですが、生野菜は見た目多そうでもゆでると少しになってしまいます。

具だくさんの味噌汁や炒め物、おひたし、カレーシチューなど熱を加えると野菜をたくさん食べることができます。

冬野菜は、甘味があって柔らかいのでぜひ火を通してたくさん食べてください。

☆☆☆給食室よりお知らせ☆☆☆

冬休みの間に、給食着の点検をして、きれいにしておきましょう。

- ① 給食着のゴムは切れていたり、のびていたりしていませんか？
- ② マスクはありますか？ゴムがのびていませんか？

インフルエンザのシーズンは特に大切です。よろしくお願ひします。



