

食育だより

保護者様用



ねんせい そだ 2年生が育てたさつまいもを給食でいただきました

日立木小学校の畑で2年生が作ったさつまいもを給食に使用し、全校生でいただきました。給食を食べた子どもたちからは「甘くてホクホクしてる!」「さつまいもっていろんな食べ方があるんだね!」「おいしい!」ととても好評でした。



12/1 スイートポテトサラダ・12/16 さつまいも汁・12/23 冬野菜カレーに使用しました!



大きく立派なさつまいもをたくさん収穫することができました。今後、1/18 りんごとさつまいもの蒸しパンにも使用する予定です!

給食だより

令和4年12月23日
日立木幼稚園・小学校

園児・児童用




s up 35(ふゆやす) 冬休み! どう過ごす? s up 35(す)

あした 明日から17日間の冬休みが始まります。家族で過ごす時間がたくさんありますね。みなさんはどんなことに気をつけて生活しようと考えていますか? 家族とのんびり過ごすことも大切ですが、計画や目標を立てて、有意義な18日間にしてくださいね。

す さむ ま ふゆやす せいかつしゅうかん どう過ごす? 寒さに負けない冬休みの生活習慣!

<p>①早寝しよう</p>	<p>②早起きしよう</p>	<p>③朝ごはんを食べよう</p>
<p>④手洗いをしよう</p>	<p>⑤うがいをしよう</p>	<p>⑥暴飲暴食はやめよう</p>

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



しょうがを食べて体の中からあたためよう!

しょうがの辛みと香りには、血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。寒い季節、体の外側だけでなく、内側からもあたためられるといいですね。