

冬至 12月給食だより

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



手作りハーブケーキが登場しました♪

11/14にローズマリーを使った「手作りハーブケーキ」が給食に出ました。翌日に全国ハーブサミットが南城市で行われることに合わせ、南城市産のハーブを知ってほしいと中学生が考えた献立です。

子ども達からは「ふわふわでおいしい」「カステラみたい」との声がありました。

この日食育授業が行われた学級にローズマリーを持って行くと、「お花屋さんののにおい」「くさ〜い」「ムーチーのにおい」と様々な感想がありました。



ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



ヒント① 重い順にならべよう!

ヒント② 長〜い順にならべよう!

ヒント③ 小さい順にならべよう!

ヒント④ 足のはやい順にならべよう!

ヒント⑤ 大きい順にならべよう!

こたえ

(野菜・果物) キュウリ、トマト、ピーマン、ブロッコリー、ニンジン、とうもろこし、もやし、きゅうり、だいこん、オクラ、ごぼう、みかん、メロン、ブルーベリー、スイカ、いちご、りんご、ぶどう、かき、よん、えすいばらう、うきりよりうど、んはやきねご、カレー、エイ、カツオ、マグロ、サンマ、クジラ、あはおやさは

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。