

きゅうしょくだより ☆ 12月号

藤沢市立天神小学校
2023年12月号

12月とは思えないくらい暖かい日も朝晩急に冷え込む日もありますね。

みなさん、体調は大丈夫でしょうか？ もうすぐ冬休み。元気に1年を終え、

気持ちよく新年を迎えられるように、1年を大切にしてください。

2学期には、子どもたちからたくさんの元気をいただきました。新しい料理

などが出る時、「おいしく食べてもらえるかな...？」と心配していると、子ども

たちから「いつも給食おいしいから平気だよ!」と声を掛けてくれたり、登校

してすぐに、「今日バイドチーズケーキだよね!？」と何人かに言われたり、給食

を楽しみにしてくれる気持ちがうれしかったです！ 冬休みも健康に過ごして

ほしいと思います！

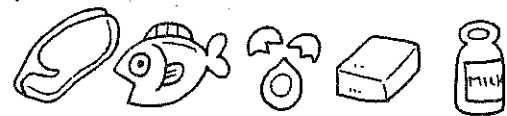
気をつけていても、ひいてしまうこと
ありますね...

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。風邪の時には、油が少ないものを選ぶと消化がしやすくなります。

(いけ、魚、たまご、とうふ、ぎょうにゅうなど)



水分 もこまめにとるようにしましょう!

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう!(ごはん・めん類、いも、(はちみつなど))



ビタミンA・C ひふや鼻のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。(にんじん・かぼちゃ・ほうれんそう、くだものなど)



2年生が育てたさつまいもが給食に出ました!

2年生が収穫したさつまいもを12月18日(月)の給食に出しました。

献立は、「さつまいも汁」です。おいも堀りの様子やさつまいもの説明を重点画にして子どもたちに見てもらいました。おいも堀りは思った

より土が硬く、大変そうでした。さつまいもが少し見えてきても、なかなか出てきませんでした。さつまいもを傷つけないように気を

つけたが、がんばって堀ってくれました。小さいものから子ども

たちの顔ぐらいある大きなものまで色々なさつまいもがありました。

調理室では、色々な大きさや形のさつまいもに少し手間取りましたが、みんなで協力して調理しました。さつまいもがくずれてしまわない

ように火加減にも注意してつくりました。

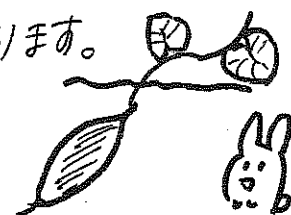
さつまいもの品種は、「糸あずま」という種類で、ホクホクとした食感で、加熱すると皮がきれいな紅色になります。

鮮やかな黄色で、やさしいあまみがある

さつまいもでした!

2年生のみなさん、おいしいさつまいもをありがとうございました!

天神小学校のみんなで味わうことができてうれしかったです!



3学期の給食は、1月11日(木)から始まります!

11日の献立は、あげパン、ぶたにくと野菜のスープ煮、バナナ、牛乳です。空気が乾燥して風邪などが流行る時期です。

水は冷たいですが、しっかり手洗いをしましょう! 清潔なハンカチやタオルも忘れずに!!