

Merry Xmas 12月食育だより

令和元年
平川市学校給食センター

ちさんちしょうきゅうしょくかい ひら 地産地消給食会が開かれました



11月5日のこんだて

ごはん、平川市産キャベツ入りメンチカツ
せんキャベツ、ミニトマト
ほたてじる、牛乳
平川市産お米のムース

11月5日に松崎小学校で、平川市産食材を使用した地産地消給食会が開かれました。平川市内でジャガイモやネギを育てている農家さんを招待し、さらに長尾市長をはじめ市関係者と子ども達が一緒に給食を食べました。

長尾市長が全校放送で「平川市産のお米と野菜のおいしさを感じるとともに、生産者への感謝の気持ちを再確認してもらえたら」と呼びかけた後に給食会がはじまりました。

普段とは違った雰囲気緊張した子もいましたが、子どもたちの「おもてなし」は、とても素晴らしく、楽しく食べることができました。

◀ 1年生は、長尾市長と一緒に食べました。全員の顔が見えるように輪になって笑顔で美味しく給食を味わっていました。



▲ 3年生は、手を合わせ感謝して「いただきます」のあいさつをして食べました。

◀ 6年生は、おかわりをして食缶が空になっていました。



ふゆ やす げん き す じょう 冬休みを元気に過ごすための10が条

1 こまめな手洗い 風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。	2 早寝・早起き・朝ごはん 長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。
3 1日3回の食事を欠かさない 朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。	4 いろいろな食材をバランスよく食べる 副菜、主菜、主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
5 食事はよくがんで、ゆつくり食べる よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。	6 冬が旬の野菜を取り入れる 冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。
7 ふるさとに伝わる食文化を知る 年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。	8 おやつをダラダラと食べない おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
9 元気に体を動かす 寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。	10 家族や仲間と共に食卓を囲む 会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。