

12月 食育だより



令和5年
平川市
学校給食センター

ことし のこ げつ たいちよう きそく ただ せいかつしゅうかん えいよう
今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バラ

しよくじ こころ たの ふゆ やす むか
ンスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

とうじ いちねん たいよう で じかん みじか ひ
冬至は、一年でもっとも太陽の出ている時間が短くなる日です。

今年の冬至は
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるといいます。

かぼちゃ (なんぎん)	れんこん	にんじん	ぎんなん	かんてん	きんかん	うどん
-------------	------	------	------	------	------	-----

きょうど 郷土のおやつ

かんたん おい
簡単に美味しくできましたよ★



しとぎもち作り

ひらかわしがっこうきゅうしょく ひらかわし しよくせいかつかいぜんすいしんいん きょうりよく
平川市学校給食センターでは、平川市 食生活 改善 推進 員のご協力のもと、
きょうど づく ちょうり こうしゅうかい おこな
郷土のおやつ「しとぎもち作り」の調理講習会を行いました。



こねる

おのえちゅうがっこうさんねんせい
尾上中学校3年生



まるめる

いかりがせきちゅうがっこうさんねんせい
碓ヶ関中学校 3年生



てほん つく
お手本を作っていました

ひらかにしちゅうがっこう にねんせい
平賀西中学校2年生



やく

がっ ひらかひがしちゅうがっこうにねんせい おこな
●12月には、平賀東中学校2年生が行います。