12月 食育だより

令和８年12月
（毎月19日は食育の日）
原谷小学校共同調理場



学校は、できないことをできるようにするところです。
だからみんな勉強や運動をがんばってるよね！



給食も、漢字練習や計算ドリルと同じようにくりかえし練習ね！
好き嫌いせずに食べていると、苦手なものも食べられるようになるよ。

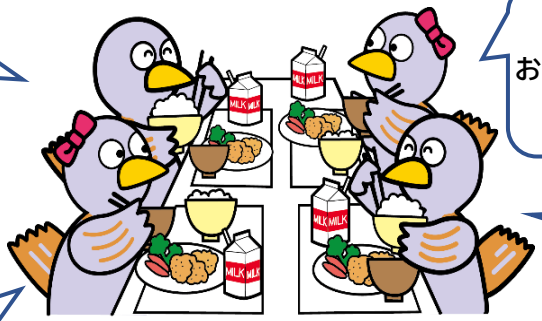
給食は、栄養バランスや食べ物の経験を増やすことを考えて
いるので、人気のない献立も出てるんだって。





わたしたちの体は、食べたもので、できているのに
食べたくないからって残してしまっていいのかな？

家で食べないものは、
食べる気がしなかったけど、
練習してみよっと！



みんなで食べると
おいしいね。苦手なものも
つられて食べちゃう

好きなものだけが、出れば
いいのにって思っていたけ
れど勉強と同じだったのね。

毎日、残さず
食べてるよ！

冬は栄養バランスが良い鍋料理がおすすめ！



◆体の中から温まる！
食べることで体の芯から温まり、冷えから来るかぜを予防します。

◆たくさんの野菜がとれる！
煮ることで野菜のかさが減り、たくさん食べられます。

◆油を使わず、バランスも良くヘルシー！
油を使わず、肉や魚、とうふ、野菜やきのこ類など、さまざまな食品を一度に食べられます。