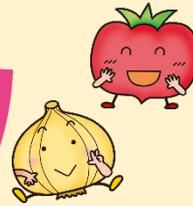




しょくいく

食育だより



小高区4小学校
No.8
2019.12.20

もうすぐ冬休みですね。年末にむけて年越しの準備であわただしくなりますが、クリスマスにお正月と楽しいことも多いと思います。準備が忙しくても、食事の時間には、ゆったり、ほっこり、家族だんらんで楽しい年末を過ごしてくださいね。



楽しく元気に 冬休み

◎早寝、早起き、朝ごはんがうまい！

朝ごはらは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・ねぼろをしてしまいがちです。規則正しい生活で、1日をスタートしましょう。



◎なんでも食べて元気なからだ！

給食がないと好きな物だけ食べていませんか？赤・黄・緑の食べ物を取りまぜて、好き嫌いせずにいろいろなものを食べましょう。



◎おやつを食べすぎに注意

テレビやゲームばかりしていると、ついついおかしに手がのびてしまいます。天気の良い日は外で遊ぶことがおすすめです。



ふくしまっ子ごはんコンテスト in 小高区4小

「ふくしまっ子ごはんコンテスト」とは、テーマに沿った1食分の朝ごはんの献立を考える県が主催するコンテストです。今年度は、「ごはんが主役！わたしが作るアイデアごはん」をテーマに、1～4年生は希望者、5～6年生は全員が取り組みました。「アイデアごはん」というだけあって、「朝の短時間で簡単にできる」、「家族が育てた野菜を使っている」など、たくさんの工夫をこらした朝ごはんメニューばかりです。ホームページでも少しメニューを紹介し、昇降口に掲示していたので、ご覧になった方も多と思います。県に応募した他に校内でも審査をしました。入賞者を紹介します。



アイデア賞
バランスがいいで賞
ヘルシーで賞
地産地消で賞



マメ知識

鏡もちやしめかざりの・・・

もういくつ寝るとお正月♪・・・お正月といえば、鏡もちの上にある果物、しめかざりの果物の名前は知っていますか？

「みかん」と思っている人が多いようですが、実は「みかん」ではなく、「だいだい」です。色鉛筆でだいだい色がありますが、その「だいだい」という果物の色です。「だいだい」は、「代々家が栄えていくように」との意味、願いが込められています。日本人は昔から、きちんと意味があるものや、ごろ合わせで縁起が良いものを好んで使用してきた文化があります。



