

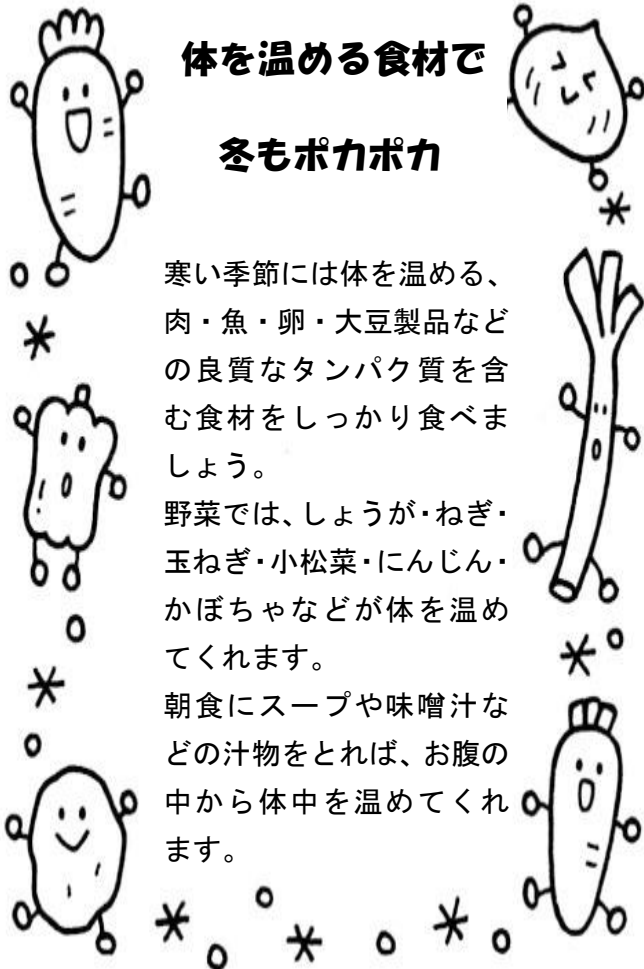


11月 給食だより

朝晩は肌寒い日が多く風も冷たくなり、冬がやってきます。季節の変わり目、体調を崩さないように過ごしたいものですね。

栄養バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけ、冷たい木枯らしとも仲良しになって元気に寒さを乗り越えたいですね。

食べ物から元気をもらおう！



体を温める食材で

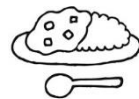
冬もポカポカ

寒い季節には体を温める、肉・魚・卵・大豆製品などの良質なタンパク質を含む食材をしっかり食べましょう。

野菜では、しょうが・ねぎ・玉ねぎ・小松菜・にんじん・かぼちゃなどが体を温めてくれます。

朝食にスープや味噌汁などの汁物をとれば、お腹の中から体中を温めてくれます。

クッキング体験はお勧め！



カレーを作ろう

何を作ろうか興味を持ち、必要な食材や手順を考える



食材を切る

皮をむいて、どれくらいの大きさに切るか考える



なべで煮る

こがさないように気にしたり、包丁や火を使う事で集中力がつく



出来上がり

自分が作った自信が満足感になり、苦手な食材も興味を持つ

他にも、料理をすることは献立を決め、段取りを考え、作り、完成させる手順がプログラミング的思考の「どうすればこうなるのか」と考えていく力を育てていく場にもなるそうです。