



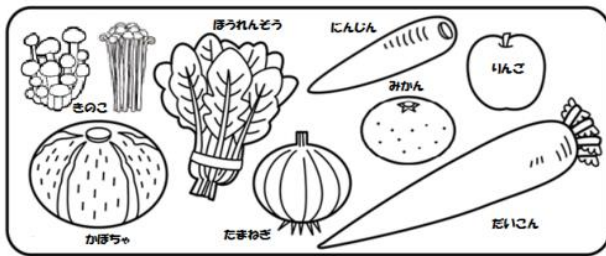
食育だより 12月号

令和5年12月
横浜市立上瀬谷小学校
給食室

11月前半の夏日が懐かしいぐらい、日に日に気温が下がり、冬を感じる日々です。朝はお布団から出たくな
い季節ですね。体調不良での欠席も一定数いるので心配しています。果物や野菜でビタミンをしっかり補給し
て、体の調子を整えて冬を乗り越えてほしいです。

★体の調子を整える緑の食べ物について知ろう！

みどりの たべものの なかま



みどりの たべものの はたらき

からだの ちょうしを ととのえます。



かぜなどの びょうきに まけない からだに なります

★1月10日は5年生考案の独自献立です。

【予定】

- ①麦ごはん
- ②牛乳
- ③ガッパオライスの具
- ④けんちん汁
- ⑤はちみつ湘南ゼリー

総合的な学習の時間で関わったガッパオを使った料理を給食に出したい！
と、5年生が職員室に来てくれました。給食プロジェクトの開始です！

どんな料理を出したいのか、ガッパオ（バジル）や蜂蜜を使った料理は
どんな料理があるのか、休み時間などの隙間時間に質問に来てくれて
ようやく献立が出来上がりました。

神奈川の郷土料理って何？給食は一食あたり何円ぐらい使っていいの？
など、思いつく疑問を一つずつ解決していく作業は楽しくも大変だったと
思います。ガッパオ料理の良いところをパクパクだよりを通して全校児童に
知らせる作業も、献立の最終調整もまだ残っていますが、
給食室は、当日の全校児童の反応が今から楽しみです！

★お知らせ★

・12月22日（金）に給食が終了します。

給食当番の児童は白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけをお願いします。

なお、最近では柔軟剤の香りで頭痛や全身倦怠感などの症状が出る方がおられますので、使用を
お控えいただくと幸いです。給食開始は1月10日（水）となりますが、9（火）日には白
衣を持って登校するようにしてください。

