

給食・食育だより



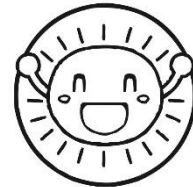
令和5年12月号
棚倉町学校給食センター

今年も残すところあと一か月となりました。日ごとに早く暗くなり、寒さが身に染みる季節です。寒さに負けないで元気に過ごすためにもしっかりと食べ、規則正しい生活をしましょう。



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休むことです。この3つがしっかりとできていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力UPには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、丈夫な体を作りましょう。



棚倉幼稚園児が給食センターの見学に来ました。

11月21日（火）に棚倉幼稚園の年中さん（56名）が23日の勤労感謝にちなんで、給食センターに見学に来ました。いつも食べている給食がどんなふうに見えるのか、興味深く見ていました。



うさぎ組さんが最初に来てよく見えています。



お話を聞くことがとても上手でした。

ぱんだ組さんも給食の作り方に興味津々です。



ぱんだ組さんもお話をしっかりと聞いていました。



冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

