



今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？年の暮れの12月は「師走」といいます。走り回るほど何かと忙しく、かぜなどで体調を崩すことがないように手洗い、うがいをしっかりしましょう。そして朝・昼・夕の3度の食事をバランスよくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

11月11日 保健給食委員会が発表を行いました



いい歯の日の集会で歯みがきの大切さの分かるコナンの劇を行ないました。



毎日こつこつ歯みがきをするようにしましょう



さんまをかってよくきれいに食べられました



11月20日（金）に「さんまをかってよくきれいに食べよう」の取組を実施しました。当日は6年生の保健給食委員の児童が1年生の教室に行き、さんまの模型と紙芝居を使って食べ方を説明しました。



さんまの模型を使って丁寧に説明しました。



骨だけ残して上手に食べられたよ！



1年生は真剣に話を聞いていました。



牛丼とビーフシチューを給食で出しました。特に牛丼は人気で、お肉の残りがありませんでした。12月はステーキを出します。お楽しみに～

和牛の提供が始まりました。



給食レシピ紹介 作ってみませんか？

パンチビーンズ

<材料>	5人分	<分量>
大豆（ゆで）		65g
ひよこまめ（ゆで）		55g
いんげんまめ（ゆで）		55g
でんぷん		10g
揚げ油		15g
パプリカ（粉）		0.8g
ガーリックパウダー		1.0g
チリパウダー		1.0g
塩		1.0g

- <作り方>
- ① 豆をそれぞれでんぷんをつけてから揚げする。
  - ② 味付けする香辛料と塩を混ぜておく。
  - ③ ①と②を混ぜ、お皿に盛る。