

ぱくぱくタイムス

令和3年12月21日
桶川市立桶川西小学校
12月号



もうすぐ冬休み。
かぜに負けず、元気に過ごそう！



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザ、その他の感染症

にかかりやすくなります。ですから、かぜを予防するためには、日ごろから免疫力や

抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが・・・

① 1日3食、栄養バランスのよい

食事をしっかり食べること

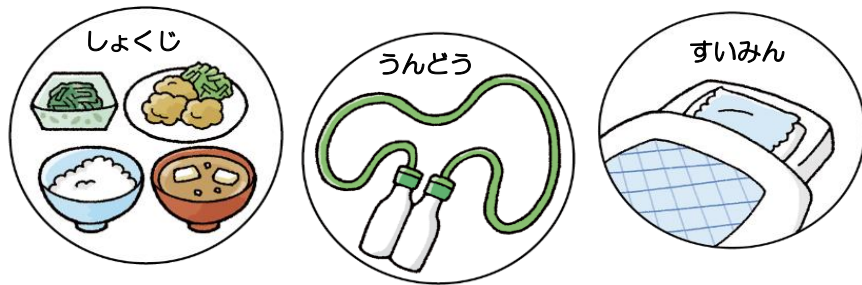
② 適度な運動をすること

③ 十分な睡眠をとって休養をすること



これを見てわかるように、毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。

みなさんはきちんとできていますか？自分の生活を振り返ってみましょう。



3学期の給食は1月12日(水)からです。給食着やナフキン(はしセット)など忘れものがないようにしっかり準備しましょう。

保護者の皆さまへ

早いもので今年も残りわずかとなりました。保護者の皆さまには、日頃から学校給食にご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございます。給食室一同、来年も“安全・安心”で“おいしい”給食の提供に努めて参りますので、引き続きよろしくお願いたします。

今年の冬休みは17日間です。年末年始は、家庭の行事や伝統的な風習にふれることができるチャンスですので、積極的に子供たちを参加させましょう。和食が世界文化遺産に登録された理由は、季節の料理や郷土料理、各家庭に伝わるおせち料理やお雑煮などの食文化が認められたからです。ご家庭では、ぜひ子供たちに食事作りのお手伝いをさせ、家庭の味を伝えていってください。



理想の給食発表



6年生の家庭科で、「献立を工夫して」という単元の授業を11月に行いました。

人気 No.1 あえもの
磯香あえ

好きなメニューの組み合わせた、「理想の給食」を考え、クラスごとにプレゼンテーションを行い、クラス代表を決めました。実際に1月に給食で提供するものをご紹介します！磯香和えがほとんどのクラスから選ばれていました。食べやすい、冬のサラダですね。

セレクト飲み物・ご飯・わらじカツ・磯香和え・ピリ辛みそ汁

(カルピス・ぶどうジュース・コーヒーミルク)

1月28日(金)に提供します！お楽しみに！

もう一つ、2月にも6年生が考えた献立を提供します。詳細が決まりましたらまたお知らせ致します。



牛乳を飲もう！冬休み中は給食がないため、牛乳を飲む機会が減ってしまいます。今は『成長期』という、骨を育てるのにとっても大切な時期です。飲むだけではなく、食べる(鍋やシチュー・お菓子など)ことでも、積極的に摂取して欲しいです。学校ではみそ汁に牛乳を入れることもあります。