

【家庭数】

給食だより

令和4年度
12月号
高知市立朝倉小学校

【今月の目標】 よい食べ方を知ろう。

「よい食べ方」とは何でしょう？栄養バランスのよい食べ方や、正しい姿勢や箸の持ち方で食べること、食事のマナーを守って食べることなど…。給食時間をはじめとして「よい食べ方」について考えてみましょう。

給食は **ただのお昼ごはん** ではありません！

給食から学ぼう！

栄養のバランスについて学ぶ 【給食では3つの食品がかならず使われています！】



黄：エネルギーのもとになる 赤：からだをつくるのもとになる 緑：からだの調子を整える

様々な食材や料理について学ぶ 【たくさんの食材を使って献立を考えています！】



地場産物

旬の食材

郷土料理

行事食

食事のマナーについて学ぶ 【正しいマナーを意識して食べていますか？】



はしの持ち方や使い方

食事時の姿勢

配膳の仕方

活動の様子はHPにも掲載しています！

秋の味覚・冬の味覚 自分たちで育てているよ！

1年生

さつまいも掘り（11月18日）



ほりたてのおいもたっぷり！

かぶの種まき（10月18日）



小さかった芽が…



こんなに大きくなったよ！



2・3年生

大根の栽培（種まき：10月下旬 間引き：11月下旬）



草抜きやみずやりのお世話もしています！



大きくなるように間引きしたよ！

2年生で「だし」の出前授業を行いました！

徳屋商事株式会社の藤本さんをお招きし、だしについての出前授業をしていただきました。教室の端から端まである大きな昆布を見せていただいたり、とりたての出汁や、削りたてのかつおぶしを食べて、「うまみ」について学びました。



かつおぶし

七ぼし

