

12月 きゅうしょくだより

令和3年度12月号 志木市立志木第二小学校

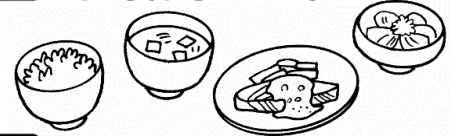
今年も残すところ、あと一か月となりました。
朝晩の寒さも一段と増し、空気も乾燥しています。
体調を崩しやすい時期でもありますので、よく食べて風邪を
ひかない元気な身体をつくりましょう！

今月の目標は・・・

寒さに負けない身体をつくろう

風邪の予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



学校給食の様子から・・・

舟運いろはうどん 2021.11. 22



志木市のご当地グルメ、舟運いろはうどんを今年も給食に取り入れました。『レンコン、赤い食材、油揚げ』の3つの食材の献立です！



地粉うどん・いなり汁・ひみつの鶏焼き・レンコンの青のり揚げ

給食の様子

さんまを上手に食べよう 2021.11. 25



給食委員さんが事前に、さんまの食べ方の動画を作成してくれました！動画を見て学びましたが、いざやってみると四苦八苦しながら食べている姿が印象的でした。魚離れの食生活にならないように、ご家庭でも魚を食べる習慣を意識するといいですね！



提供したさんま献立

