

# 食育だより 12月号



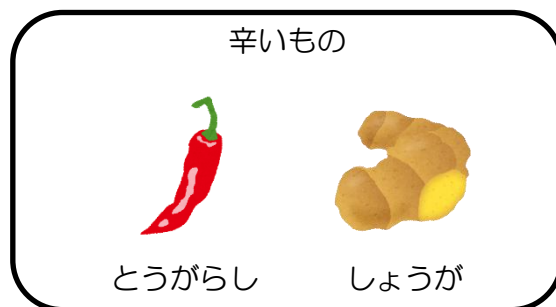
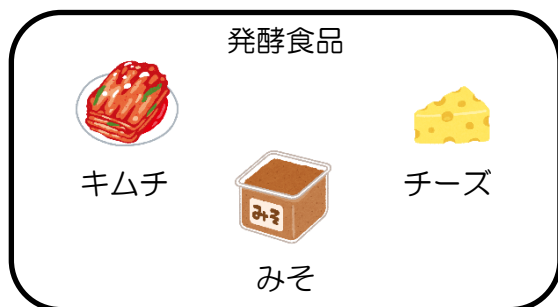
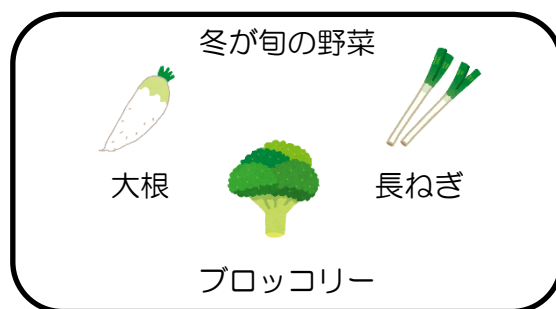
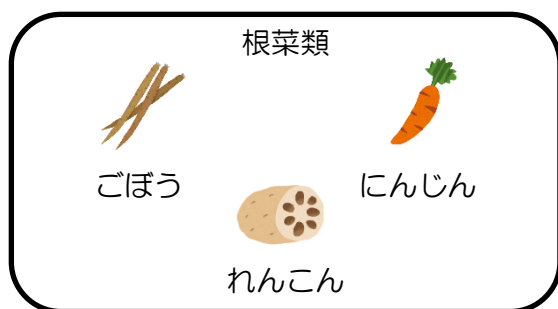
令和6年 11月 29日

練馬区立豊玉第二中学校

今年も残すところあと1か月です。2学期の学校行事はほとんど終わり、落ち着いた気持ちで過ごしている人も多いのではないのでしょうか？学校行事はほとんど終わりましたが、12月の行事は冬至やクリスマス、年越しなどまだまだたくさんあります。これらの行事は有名な行事食も多いです。ぜひ、給食だけでなく、ご家庭でも行事や行事食を楽しんでみてほしいと思います。

## 〇寒くなってきた今、食べたいものは…？〇

今年は暖冬のため、例年よりも過ごしやすい日が多かったと思いますが、徐々に寒くなってきました。この寒くなってきた今、体を温める食材を積極的に食べてほしいと思います。体を温める食材を大きく4つに分けてみました。ぜひ、参考にしてください。この他にもみそ汁やスープなど温かいものを食べることで体を温めることができます。体を温めることで、体の抵抗力が強くなり、風邪予防につながります。好き嫌いせず、色々な食材を食べるようにしてほしいと思います。



## 〇2年生が給食室へ職場体験に来ました〇

11月26日、27日に2年生の3名が給食室に職場体験に来ました。事前のあいさつや初日は緊張している様子がみられましたが、話をしっかりと聞き、スムーズに作業を行うことができていました。調理員も「ミスなく、作業をこなすことができていてよかった」と言っていました。

給食室に入ることはとても貴重な体験です。実際に調理機器に触れること、調理することで、普段、どのように給食が作られているのかを身をもって学ぶことができたと思います。ぜひ、この職場体験で学んだことを生かしながら生活してほしいと思います。

