



栄養と健康について知ろう

小：体と食べ物の関係について知る。
中：成長期に必要な栄養を知る。



今年も残り1か月となりました。年の瀬を迎え、何かと慌ただしい日々が続きます。子どもたちにとっては、冬休みを控え、クリスマス、大みそか、お正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりしましょう。また、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、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。

もうすぐ冬休み！
食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう

かむ かむ

冬野菜をたっぷり食べよう

12月 わたしたちがつくりました！

おなまえ	ついている たべもの	おなまえ	ついている たべもの
安見 和夫	にんじん、だいこん 紅くるり、紅しぐれ	宮田 久典	長ねぎ、だいこん
青野 さおり	だいこん、しょうが	渡部 孝子	たけのこ、だいこん
池川 良嗣	ごぼう	重信更生園	玉ねぎ
露口 早苗	さつまいも	ジェイ・ウイング グファーム	赤米、黒米、はだか麦、媛もち麦 もち米、はだか麦粉、米粉
大野 貴裕	小松菜、チンゲン菜	<p>★どうおん栄養レジャーの体験日記★ 加工用さつまいもの収穫に、小倉文男さんの畑に行ってきました！「紅あずま」は土の中でいろいろな方向に根を張り成長しているため、傷つけずに掘り起こす作業が難しかったです。 このさつまいもは、給食センターで洗浄・カットして、地元の業者さんに高温高圧加工してもらいました。 12月のスイートポテトパンに使います！甘くておいしいさつまいもが入ったパンです。お楽しみに！</p>	
豊田 安美	長ねぎ、だいこん		
渡部 元衛	干しいたけ、干しきくらげ、白かぶ 黄かぶ、赤かぶ、紫だいこん、赤だいこん 乾燥パセリ		
小倉 文男	さつまいも		
越智 栄一	赤米、五穀米		



とうおん栄養レンジャーが、子どもたちが育てた
青パイアの収穫に行ってきました！



東温市の給食を知ろう！食べよう！

あお青パイアの栽培 & 収穫 22

毎年恒例になっている給食センター主催の青パイアの栽培は、今年も多くの学校等（西谷幼稚園、重信幼稚園、西谷小学校、上林小学校、南吉井小学校、重信中学校）の協力により、約70kgの収穫となりました。愛情たっぷり、大切に育ててくれた子どもたちに感謝！！



6月に苗を植え付けました。



マルチを張って、雑草・気温対策もバッチリ。



7月には花が咲きました。



大きいから落とさない
ように気を付けてね。



たくさんの実が付きました！
すごく立派になりました！



どれにしようか迷っちゃう！



どんな料理になるのかなあ



11月、いよいよ収穫です！！



切り口から出る汁が付くとい
けないから、下の方から収穫
しようね。

全部で70kg余りの青パイアが収穫できました！

11月10日(木)の青
パイアイリチー、16日
(水) 青パイアとブロッ
コリーのサラダ、18日
(金) 青パイアと豚肉の
味噌炒めに使いました。



11月10日(木)



11月16日(水)



11月18日(金)