



きゅうしょくにゅーす

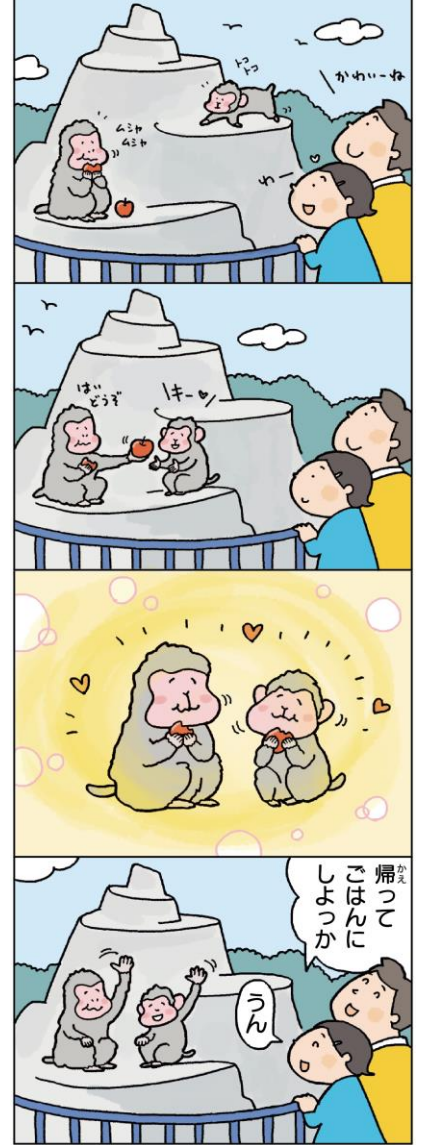
家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をすることが減っているといわれています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫してみませんか。



一緒に食べるっていいね



ともに食べる共食を大切にしよう！

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



孤食

1人で食べること



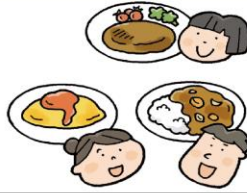
固食

同じものばかり食べること



個食

複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものばかり食べること



子食

子どもだけで食べること



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること



調理済み食品も上手に利用しましょう♪



～学校給食用食材の放射性物質検査結果（事後検査）について～
1月18日から22日までの学校給食を検査した結果、放射性物質は検出されませんでした。

金山の冬の恵み、ありがとう！ 冬のふるさと給食 1月19日（火）

明安小学校の様子



鯉のカルシウム煮は骨まで食べられて柔らかくておいしかったです。

納豆汁がおいしかったです。家で作る時は、納豆をつぶすのをよく手伝います。

鯉を食べたことがなかったので、おいしいか心配だったけど、食べてみたら甘くておいしかったです。

納豆汁も鯉のカルシウム煮もふるさとの自慢です。



- (献立)
- ごはん
 - 牛乳
 - 鯉のカルシウム煮
 - 雪にんじんのきんぴら
 - 納豆汁