



発行日 2023. 12. 11

### 旬の野菜を食べよう

日に日に寒さも増して空気が冷たく感じる今日この頃です。子どもたちは寒さにも負けず毎日外で元気よく遊ぶ姿が見られます。クリスマスに冬休みと楽しみがいっぱいの12月。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体づくりをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。

冬に旬のみかんや白菜、大根に含まれているビタミンCは、風邪の予防に効果があると言われています。また、ほうれん草、ニンジン、にらなどに含まれるビタミンAは皮膚や喉の粘膜の機能を維持する効果があります。このような効果に期待して冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。本来かぼちゃは、夏が旬ですが長期保存がきくため、今のように食材が豊富ではなかった時代、夏に採れたかぼちゃを保存してビタミンAや栄養価の高いかぼちゃを食べ冬を乗り切ろうという昔の人の知恵から、冬至にかぼちゃを食べる習慣ができました。

これからもっと寒くなります。毎日の給食にも野菜を豊富に使用して、旬の野菜を積極的に摂って風邪の予防をしていきたいです。

#### ○ビタミンCを多く含む野菜・果物

- ・みかん ・レモン ・ほうれん草
- ・イチゴ ・白菜 ・大根
- ・ブロッコリー ・キャベツ
- ・レンコン ・かぶ ・小松菜

#### ○ビタミンAを多く含む野菜・果物

- ・ほうれん草 ・かぼちゃ ・にら
- ・小松菜 ・にんじん ・豆苗
- ・ブロッコリー ・みかん

管理栄養士 船本絵美

### お米をいただきました!

11月の始め頃に、新潟県在住の「天草学園のこどもたちを元気にする会」の方より、新潟県産の新米が寄付として今年も送られてきました。11月中旬に学園の食事で提供しています。お米が有名な新潟からのお米という事で味は格別で、「おいしい!」と言いながら味わいました。お礼状には子どもたちの素直な気持ちを寄せ書き風を書いて送りました。



## 12月の行事予定

### 天草学園

- 9日 行事食
- 16日 クリスマスケーキ作り
- 23日 クリスマス会  
バイキング
- 26日 もちつき

### 天草支援学校

- 3日～5日 高等部2年修学旅行
- 15日 小・中学部マラソン大会
- 19日 マラソン大会予備日

### 天草工業高校

- 1日 期末考査
- 11日 振替休日
- 16日 長距離走大会
- 21日 クラスマッチ

### 本渡中学校

- 3日 授業参観
- 4日 振替休日
- 6日 持久走大会
- 22日 終業式

### 倉岳高校

- 17日 長距離走大会
- 18日 振替休日
- 21日 クラスマッチ
- 22日 終業式

### 本町小学校

- 1日 学校へいたてみゅうかい
- 10日 持久走大会
- 11日 振替休日
- 22日 終業式

### 佐伊津小学校

- 8日 授業参観
- 22日 終業式

※学園、学校等の行事が変更になる事もありますのでご了承ください。

## 11月のあいさつ名人



今月のあいさつ名人はH・Iさん、T・Iさん、Y・Yさんでした。学園内ではもちろんのこと、散歩や外遊び中にも元気の良い挨拶ができていました。こどもたちのあいさつには誰もが元気を貰いますよね。これから気持ちの良い挨拶を心掛けて欲しいと思います。

# 天支フェスタ

みんなが楽しみにしていたフェスタは今年も大盛況のようでした。作った作品を自分たちで販売する姿はとても頼もしく、なんだか感動しました。小学部生も見学したり、買い物をしたりと楽しみました。



# 本町ふるさと祭り



ここ数年コロナの影響で中止になっていたふるさと祭りが今年開催されました。第二天草学園と合同でポップコーンとわたがしを販売し、大盛況でした。子どもたちも行くことができ、ポップコーンやわたがしを貰いとても嬉しそうにいました。また、餅投げにも参加し、一生懸命拾っていました。滅多にない経験なのでとても喜び、大満足の1日となりました。作品展示では、学園生の絵画もいくつか展示してありました。

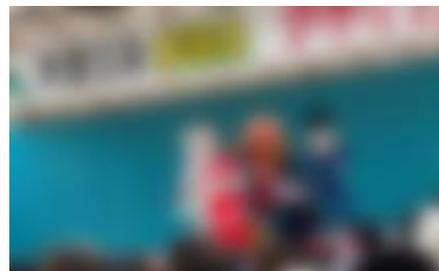
# ☆映画鑑賞会☆

11月19日に映画鑑賞会を行いました。映画館の気分が味わえるようにお菓子とジュースを食べながら鑑賞しました。大きなスクリーンでの映画鑑賞会は毎年みんなが楽しみにしているイベントです。今年は『スーパーマリオTHEムービー』『トランスフォーマー』を鑑賞しました。みんな食い入るように観ており、鑑賞後は「面白かった〜」と余韻に浸っていました。



# アンパンマンショー

11月19日にはJA農業祭アグリフェスタのアンパンマンショーを未就学と小学生で観に行きました。テレビでよく見るアンパンマンを身近に見ることができ、「アンパンマン〜！」と声を出し、終始目を輝かせて楽しんでいました。



アンパンマン!!

