

給食だより

もうすぐ冬休み!

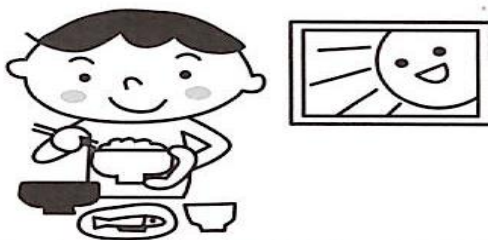
クリスマスに大みそか、お正月と行事が続き、ごちそうを食べる機会の多い冬休みですが、食べすぎには気を付けましょう。また、寒さがきびしく空気が乾燥しているため、カゼやインフルエンザにガガリやすい時期です。体調をここのえ、冬休みを元気に楽しむすごしましょう。



冬休みを元気に すごすための 10か条



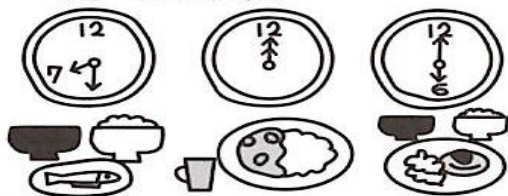
① 朝ごはんを必ず食べましょう。



② 夜ふかしをせず、
早寝・早起き
を心がけましょう。



③ 1日3食、決まった時間に
食べましょう。



④ いろいろな食材をバランス
よく食べましょう。



⑤ 食事はよくかんで
食べましょう。



⑥ おやつは時間と量を決めて
食べましょう。



⑦ 適度に体を動かしましょう。



⑧ 外から帰ったら、手洗い・
うがいを必ず行いましょう。



⑨ 体重の増えすぎに気を
つけましょう。



⑩ 家族そろって、食卓を囲みましょう。



冬至 12/22

ゆず湯もね



かぼちゃ料理

あずきがゆ

大みそか 12/31



サケ・
ブリ
など

としと ぎかな
年取り魚

としこ
年越しそば

正月 1/1~



ぞうに
お雑煮

りょうり
おせち料理

年末年始の行事と食べ物

七草 1/7



ななくさ
七草がゆ

せり・なすな・ごぎょう・
はこべら・ほとけのざ・
すすな・すすしろ

鏡開き 1/11



おしるこなど

小正月 1/15



あずきがゆ

ぼな
もち花・まゆ玉