

# 給食だより

令和7年11月26日  
西東京市立柳沢中学校

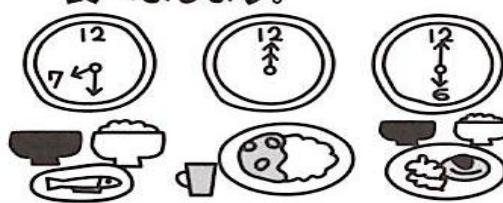
## もうすぐ冬休み!

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、食べすぎには気をつけましょう。また、寒さがきびしく空気が乾燥しているので、力せいやインフルエンザにかかりやすい時期です。体調をととのえ、冬休みを元気に楽しくすごしましょう。

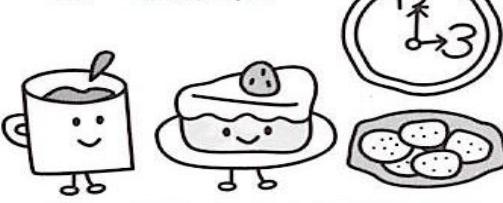


### 冬休みを元気にすごすための10か条

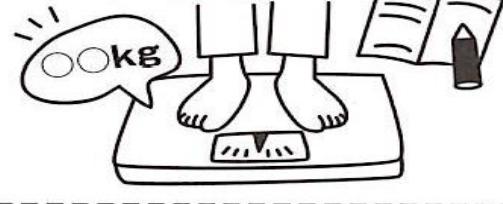
③1日3食、決まった時間に食べましょう。



⑥おやつは時間と量を決めて食べましょう。



⑨体重の増えすぎに気をつけましょう。



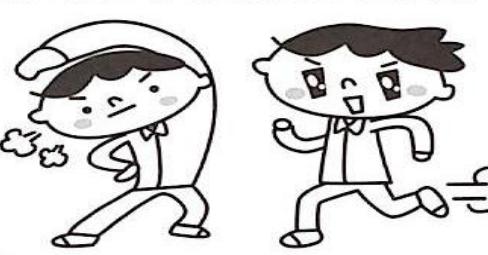
①朝ごはんを必ず食べましょう。



④いろいろな食材をバランスよく食べましょう。



⑦適度に体を動かしましょう。



⑩家族そろって、食卓を囲みましょう。



②

夜ふかしをせず、  
早寝・早起き  
を心がけましょう。



⑤食事はよくかんで食べましょう。



⑧外から帰ったら、手洗い。  
うがいを必ず行いましょう。



冬至 12/22



ゆず湯もね



年末年始の行事と食べ物

七草 1/7

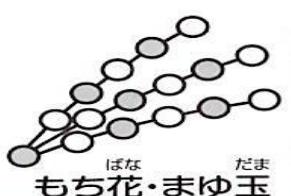


せり・なすな・ごぎょう・  
はこべら・ほとけのざ・  
すずな・すずしろ

鏡開き 1/11



小正月 1/15



大みそか 12/31



サケ・  
ブリなど



年越しそば

正月 1/1~



おせち料理