



きゅうしょくだより

今年もあとわずか…



もうすぐ冬休みです。冬休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校があるときと同じように、規則正しい生活をこころがけましょう。クリスマス、お正月と行事が多く、ごちそうを食べる機会が増えますが、食べ過ぎには気をつけましょう。運動することも忘れずに！



冬休み中の食生活について

ふ

るさに伝わる食文化を知ろう

昔から伝わる「おそうに」や「おせち」にふれる機会です。



ゆ

っくりよくかんで、たべすぎを防ごう

よくかむことで、たべものの味がわかるようになりますよ。



や

すみ中も、早寝・早起き・朝ごはん！

夜更かししないで、規則正しい生活をしましょう。



す

すんで家の人のお手伝いをしよう

自分のできることを、進んでしましょう。



み

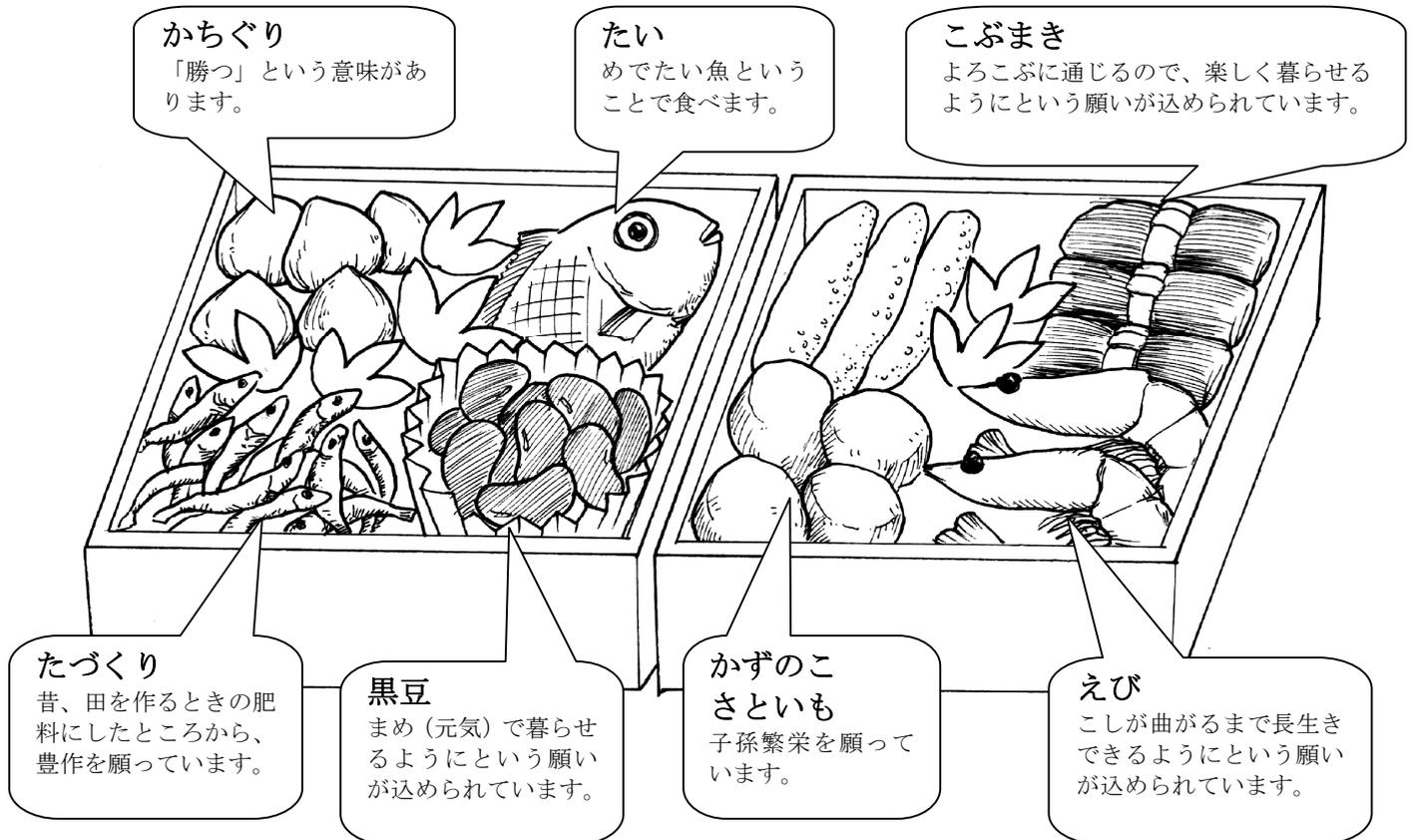
んなで食卓を囲み、家族団らんの機会を

楽しい雰囲気で食べると、よりおいしく感じます。



おせちのいわれ 知っていますか？

お正月に「おせち料理」を食べる人もいます。
おせち料理には、一つ一つに意味があります。ほかにも、どんな意味があるのか調べてみましょう。



ほかにも、お正月に食べる料理がいろいろあります。
どんな料理を食べたのか、ぜひ教えてくださいね。



～お知らせ～
冬休み明けの給食は

1月11日(木)【ごはん】からになります。

よろしくお願いたします。



給食室からこんにちわ

冬休みは、クリスマスやお正月など、おいしいものを食べることが多くなりますね。

自分の体調と相談しながら、食べ過ぎないようにしたいものです。
おいしいものを食べながら、冬至かぼちゃの話やおせち料理のことなどを話題にしていただけるとうれしいです。

かぜやインフルエンザにならないように、うがい・手洗いをして、バランスのよい食事をするようにし、たっぷりの睡眠をとるようにしましょう。

楽しい冬休みになりますように・・・。

