

きゅうしょくだより

～明るく☆仲良く☆根気よく～

仙台市立向山小学校
平成 30 年度 12 月号

早寝、早起き、
朝ごはん！

いよいよ冬休みです…



冬休みは、クリスマスやお正月など行事があり、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度の運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。



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「おぞうに」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

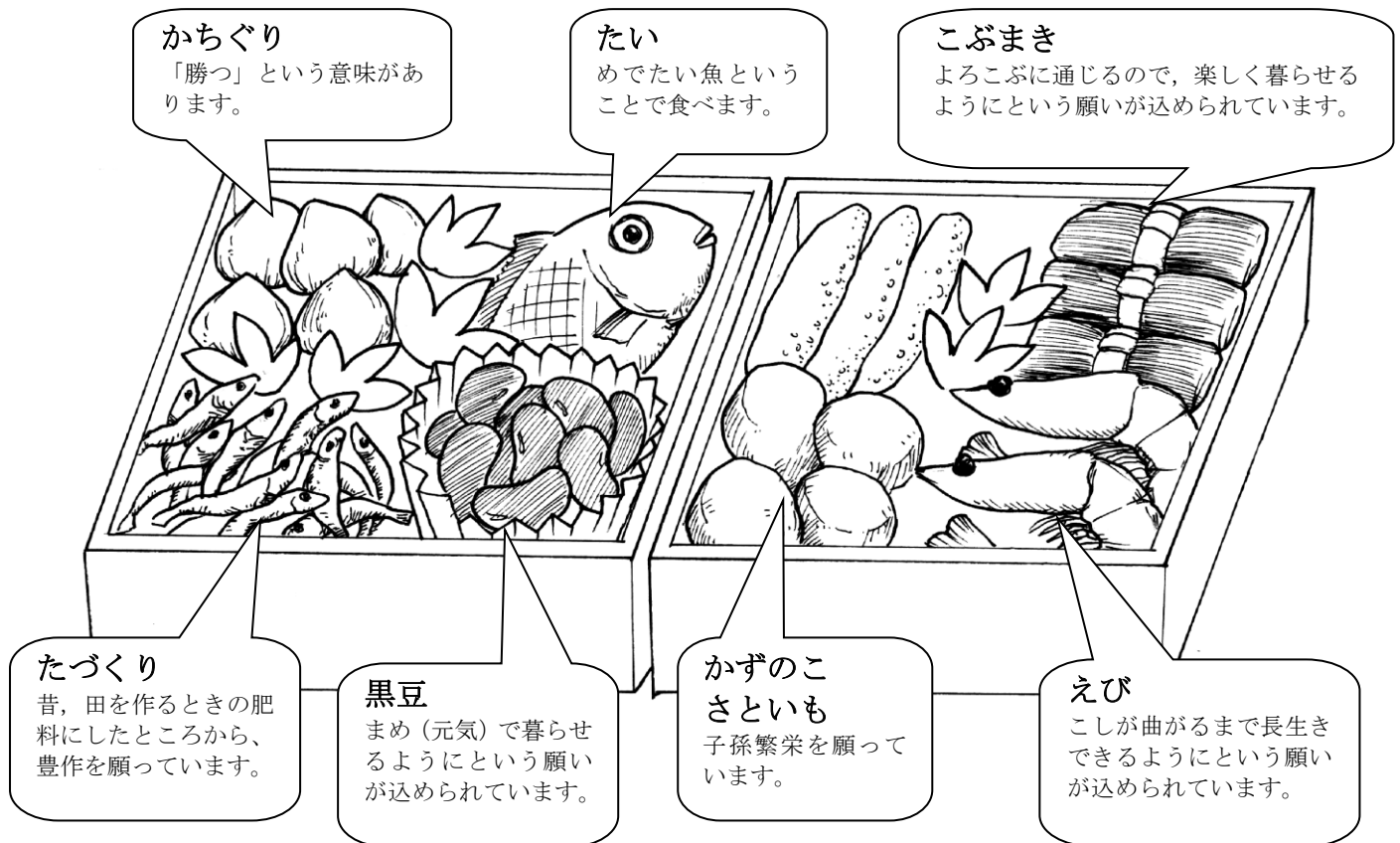
んなで食卓を囲み、家族団らんの機会を

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、どんな意味があるのか調べてみましょう。



ほかに、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10日(木)[パン]からになります。

よろしく願いたします。



給食室からこんにちわ ～クリスマスケーキの巻～

19日に「クリスマスケーキ」をつけました。チョコ・いちご・ホワイトから選んでもらいました。その日は、給食時間になると、子供たちはそわそわ。給食室に来て「今日はケーキがつくんだよね！」とにこにこ顔。

「先生、入った袋、持って帰っていい？」と聞かれ、何のことか分からなかったのですが、ケーキが入っていた袋には、かわいいイラストがついていたのです。「いいよ。でも、中身は持って帰らないでね。」と答えました。この日のクリスマスケーキは残ってきませんでした。



楽しい冬休みになりますように…。