

しょくいく

# 食育っしん

がつごう  
12月号

もうすぐ  
ふゆやす  
冬休み



いよいよ冬休み。楽しい行事もたくさんありますね。  
きそくただいせいかつをこころがけてたのげんきにすごしましょう。

はや はや  
早ね 早おき あさごはん



せいかつ  
生活のリズムをととのえて  
げんきにすごしましょう。

やさい た  
野菜をしっかりと食べましょう



ふゆ  
冬においしくなる野菜を  
た食べましょう。かぜのよぼう  
予防になります。

たの しょくじ  
みんなで楽しく食事をとりましょう



あつ  
おおぜいで集まることがふえます。  
たの じかん  
楽しい時間をすごしましょう。

いえ しごと  
すすんで家の仕事を  
しましょう



ねん ばん じき  
1年で1番いそがしい時期です。自分に  
できることをさがしてみましょう。

そと げんき からだ  
外で元気に体をうごかしましょう



からだ  
体がすっきりして  
しょくじ  
食事もおいしく食べられます。

りょう じかん かんが  
おやつは量と時間を考えて  
た  
食べましょう



ごはんの前、ねる前には  
ひかえましょう。

つた しょくぶんか  
ふるさとに伝わる食文化を  
し  
知りましょう

おせちやおそうになど料理には、  
その地方の特徴があります。  
あじわって食べましょう。



ふゆやす  
冬休み！  
たの げんき  
楽しく元気に  
すごしましょう。

