食育だより

12 月号

楽しくすごそう冬休み

畑田小学校

もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月など、行事もたくさんありますね。ごちそうを食べる機会も多くなりますが、生活のリズムをくずさないようにすごして、元気によい年をむかえましょう。

ふるさとの食文化を知ろう

みなさんのふるさとには、どんな料理がありますか。お雑煮の材料が地域によって違うように、料理には、地域の特徴があります。味わって食べてみましょう。

ゆっくりよくかんで食べよう

ゆっくりよくかんで食べると、むし歯や、食べすぎを防いだり、消化を助けるはたらきがあります。

や すみ中も、早ね・早おき・朝ごはん

休みの日も、早ね早おきをして、朝ごはんを食べましょう。体のリズムが整って、元気にすごせます。

すすんでお手伝いをしよう

食事の準備や後かたづけなど、できることをさがして、すすんでお手伝いをしましょう。

みんなで食事を楽しもう

行事などで大勢の人と食事をする機会もありそうですね。楽しく食事をいただきましょう。