しょくいく

食育だより

12月号

もうすぐ 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。
規則正しい生活をこころがけて楽しく元気にすごしましょう。

早ね　早おき　あさごはん



生活のリズムをととのえて
元気にすごしましょう。

野菜をしっかり食べましょう



冬においしくなる野菜を
食べましょう。かぜの予防になります。

みんなで楽しく食事をとりましょう



おおぜいで集まることがふえます。
楽しい時間をすごしましょう。

すすんで家の仕事を しましょう



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。

外で元気に体をうごかしましょう



体がすっきりして
食事もおいしく食べられます。

おやつは量と時間を考えて 食べましょう



ごはんの前、寝る前には
ひかえましょう。

ふるさとに伝わる食文化を 知りましょう



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

冬休み！
楽しく元気に
すごしましょう。

