

もいもい



～**食育だより**～

北海道小学校 2019. 12. 25

保護者の方と読んでくださいね

冬休み号

冬休みの食生活について

長期休みは、朝食を抜いたり、睡眠が不足したりするなど、生活が乱れやすくなります。冬休み中も、普段と同じ生活リズムで過ごしましょう

ふ

太ります！

お菓子やジュースに注意

ケーキなどの甘いお菓子や、スナック菓子を食べ過ぎると、エネルギーの取り過ぎにつながります。

食べる場合は、「食べる量」「食べる時間」を決めましょう。



ゆ

ゆっくり噛んで食べよう

ゆっくり噛んで食べると、食事が少しでも満腹のサインが脳に伝わりやすく、食べ過ぎを防ぐことができます。

ひとくち
一口30回



や

野菜をたくさん食べよう

野菜には、風邪を予防する働きがあるビタミン類が多く含まれています。

お家でもたくさん食べよう。



す

すっきり目覚めて、朝ごはん

朝ごはんの時間を決めて、きちんと食べましょう。朝が遅いと、1日だらだらしがちです。

早寝、早起きをして、決まった時間に食べ、生活リズムを整えましょう。



み

みんな風の子！元気な子！

寒さに負けず、外で元気に遊びましょう。

冬休みは、クリスマスやお正月など、食べ過ぎになりやすいので、体を動かすことも大切です。



＜手をよく洗おう＞

手洗いは、風邪予防の基本です。インフルエンザも流行りだす季節なので、食事の前の手洗いはしっかりしましょう。

うがいもね！

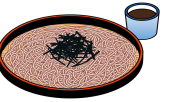


ねんまつねんし ぎょうじしょく
年末年始は行事食がいっぱい！



〇12月22日 冬至

かぼちゃを食べるほかに、ゆず湯に入り、風邪を予防します。



〇12月31日 大晦日

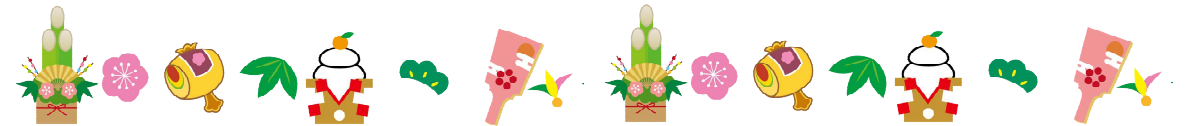
「長いそばのように、寿命がのびますように」という願いから、年越しそばを食べます。

〇1月1日 お正月

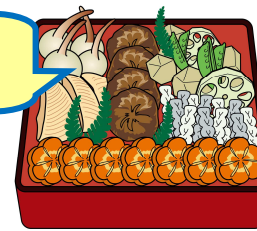
おせちの始まりは、節句に、神さまにお供えした食べものが始まりです。おせち料理を神さまにおそなえし、神さまとともに食べることで、幸せな一年になるように祈ったそうです。

〇1月7日 七草

この日の朝に七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）を入れた七草がゆを食べると、一年間健康でいられるといわれます。また、お正月に美味しいものをたくさん食べて疲れた胃を休めるといいう意味もあるそうです。



おせちの
まめちしき

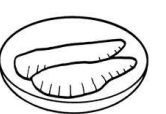


くろまめ
黒豆



1年の邪気をはらい、
まめ（勤勉で健康）に暮ら
せますように。

かず
数の子



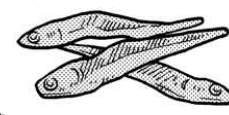
（ニシンの卵の数が
多いことから）子宝に恵
まれますように。

きんとん



「金団」と書き、もとは
金色の団子を指しま
す。商売繁盛と金運を
よ呼ぶように。

ごまめ



田づくりともいわれる
イワシの稚魚を干したも
の。豊作を願っています。

えび



えびのように腰が曲が
るまで丈夫に長生きがで
きますように。