

もいもい

しょくいく
～食育だよい～

12月号 海道小学校 2017. 12. 1

ほごしや かた よ
保護者の方と読んでくださいね

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

いよいよ、年の瀬になりました。季節が冬になるにつれ寒さが厳しくなりますが、クリスマスやお正月など楽しい行事もたくさんあります。海道小では、季節に合わせた給食が登場しますので、楽しみにしててください。

12月のもくひょう

しょくご す かた かんが
食後の過ごし方を考えよう

食べたあとの過ごしかたは？



つくえ うえ かたづ
机の上を片付ける



じぶん せき はみが
自分の席で歯磨き



きゅうそく
休息をする



食べた後すぐに寝ると牛になる（行儀が悪い）や肥満になるなど言われ、食後ゆっくりするのに抵抗を感じますが、食後はゆっくり休むことが健康に良いといわれています。

ゆっくり休んでいる間に、体内では消化器が必死に食べたものを消化する活動を行っています。

消化をしている間に運動などしてしまうと、消化活動がうまくできなくなり、お腹や横ばら

こんげつとよさとちく と しょくざい
<今月豊郷地区で採れる食材>



はくさい



ねぎ



さといも