



食育だより

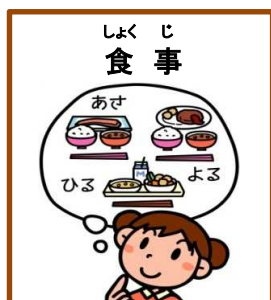
R3.12月号

上戸祭小学校

★^{ひと}うちの^{ひと}人といっしょによみましょう。

^{ことし}今年も^{のこ}残すところあとわずかとなりました。^ひ日が暮れるのがぐっと^{はや}早くなり、^{まいにち}毎日があわただしく^す過ぎていきます。^{たいちようかんり}体調管理に^き気をつけて、^{たの}楽しい^{ふゆやす}冬休みを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けず元気に過ごしましょう！



^{きそくただ}ふだんから規則正しい生活^{せいかつ}を心がけましょう。
^{そと}外から帰った時^{かえ}や、^{とき}食事の前^{しょくじ}には^{まえ}石けん^{せっ}を使って^{つか}しっかり手洗い^{てあら}を行いましょ^{おこな}う。

12月2日(木)は「お弁当の日」です！

^{ほし}星が丘^{おか} 地域^{ちいき}学校園^{がっこうえん} 統一^{とういつ}テーマ

「風邪に負けないようにしよう！」

～色^{いろ}の濃い^こ野菜^{やさい}を2品^{ひん}以上^{いじょう}取り入れよう～



ほうれんそう



注意

^{ちゅうい}食べ^たきれる^{りょう}量^{べんとう}のお弁当^もを持^もってき^{ぎゅうにゅう}てくだ^でさい！(牛乳は出ます。)

冬至 ～ 今年^{ことし}は22日^{にち} ～

冬至は1年のうちで昼間^{ひるま}がもっとも短^{みじか}く夜^{よる}がもっとも長^{なが}い日^ひです。昔^{むかし}から、かぼちやを^た食^はべたり、ゆず湯^{ゆず}に入^{はい}ったりすると、かぜ^{かぜ}をひかないと^{つた}伝えられてきました。

かぼちやには、カロテンなどのビタミン類^{るい}が豊富^{ほうふ}に含ま^{ふく}れています。また、ゆず湯^ゆに入^{はい}ると体^{からだ}があたたまります。

かぜ予防^{よぼう}のために、昔^{むかし}から伝^{つた}わる冬至^{とうじ}の風習^{ふうしゅう}を実^{じっ}践^{せん}してみ^みてはいかかでしょう^かか。

