

# 良月ぞより

## 2024年 12月号

保護者と児童の皆様へ  
一緒にお読みください

### ～おにぎりの日の様子～

11月22日のおにぎりの日には、作ったおにぎりを笑顔で食べていました。



あと1か月で今年も終わります。気温も下がり、冬が少しずつ近づいてきています。12日はお弁当の日です。少し早起きしてできることは自分でやってみましょう。お弁当作りの前に手洗いもしっかりしてください。また、冬休み中も生活リズムがくずれないように、規則正しい生活を心がけましょう。

## 【お弁当作りのポイント!】

### ★お弁当のバランスについて

(主食) (主菜) (副菜) の3つをそろえましょう。

3 : 1 : 2 の割合をめやすにします。

#### ☆ 副菜

からだの調子を整えるものになる  
野菜を使ったおかず、くだものなど



#### ☆ 主菜

からだを作るものになる  
肉・魚・卵を使ったおかず



#### ☆ 主食

エネルギーのもとになる  
ごはん・パン・めん など



#### Qポイントはおもしろい!

- ・お:大きさOK?
- ・い:いろいろな食材は入っているかな?
- ・し:主食:主菜:副菜OK?
- ・そ:それぞれ調理法は重なってない?
- ・う:動かないように詰めたかな?



## 冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。

