

◆ たのしく元気に冬休み！

はやね・はやおき・あさごはん、生活リズムを整えて、かせなどひかずに新しい年を迎えましょう。

早寝早起き、朝ごはん！

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な食事です。学校が休みだと、夜更かし寝坊をしてしまいがちです。規則正しい生活で、1日をスタートしましょう。



1日1本、ゴクゴク牛乳

給食には毎日必ず牛乳がついています。それは、成長期のみんなにとって大事な栄養をたくさんもっているからです。休みの日にも飲むように心がけましょう。



なんでも食べて元気な体

食欲がないと、好きなものだけを食べていませんか？赤・黄・緑の食べ物をとりまぜて、好き嫌いをせずに、いろいろなものを食べましょう。



おやつの食べすぎに注意！

テレビを見たり、ゲームばかりしていると、ついお菓子に手がのびてしまいます。天気の良い日は外で元気に遊びましょう。



冬休みは子どもたちが料理に参加するよい機会です。

子どもと一緒に作ってみませんか？

一緒に作ったり、食卓を囲んだりすることは「食」への関心を高め、大切なふれあいの場となります。料理は段取りをふんで、子ども自身の体験によって身につけていくものです。体験することが、将来、健康に生きていけるためによい影響を与えてくれます。時間がかかったり、汚れたりするかもしれませんが、やさしく見守ってやらせてみましょう。



料理をするときは

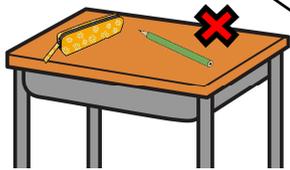
- ◆身支度 よく手を洗おう！
- ◆包丁はお家の人と使います
- ◆火を使う時はそばを離れない
やけどに注意する
- ◆後片付けまできちんとする



給食でこんなこと、守っていますか？

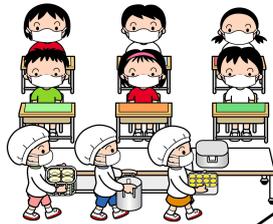
学校では、各担任によって食事のマナーの指導が行われていますが、ご家庭でのしつけが基本になります。この機会にお家の方と一緒に見直してみましょ。ご協力をお願いします。

食事の前には、きれいに手を洗う



食事の前に、身のまわりの整理整頓をする

給食当番が配っている間は静かに待つ



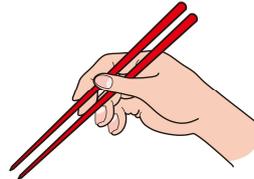
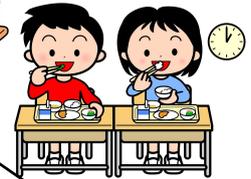
「いただきます」
「ごちそうさま」のあいさつ

好き嫌いをせず、嫌いなものも少し食べてみる



口の中に食べ物を入れたまま、しゃべらない

よくかんで、みんなと同じ早さで食べる



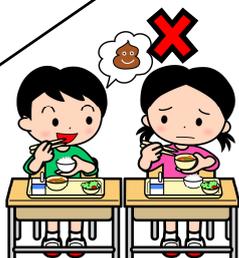
はしを正しくもつ
よい姿勢で食べる

器を持って食べる



口を閉じてかむ

食事中は立ち歩かない



楽しい話、うれしい話をする。

くしゃみ、せきの際は
ハンカチで口をおおう



おしゃべりに夢中で食べることを忘れてしまわないように



食器はきちんと返す