



12月給食だよ！



しりつおしあげしょうがっこう しこんだてけんきゅうかい
さくら市立押上小学校（さくら市献立研究会）

今年のカレンダーも最後の一枚となりました。年末から年明けにかけていろいろな行事がありますね。手洗いうがいをしっかりおこなって体調管理には十分に気をつけましょう

12月の給食目標【食事のあいさつをきちんとしよう】

風邪に負けない体をつくろう！

★冬休みは、クリスマスやお正月などの行事がつつきますね。食べすぎや好きなものだけ食べるなど栄養の偏りも気になります。●すすんで野菜を食べる、●食べすぎに気をつける、●体を十分に動かす、を心がけて元気に楽しい冬休みを過ごしましょう。休み中も、早寝・早起き朝ごはんです。



手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり食べよう

十分な休養

早寝・早起きを心がけよう

適度な運動

外で元気に体を動かそう

冬至にゆず湯とかぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

年末年始の行事食

「年越しそば」や「おせち料理」「雑煮」など、年末から年始にかけて日本に伝わる行事食が色々あります。日本の文化にふれるよい機会です。それぞれの料理には色々な思いが込められています。

伝えたいたい
年末年始の行事食