



令和4年冬休み号
大阪市立福島小学校



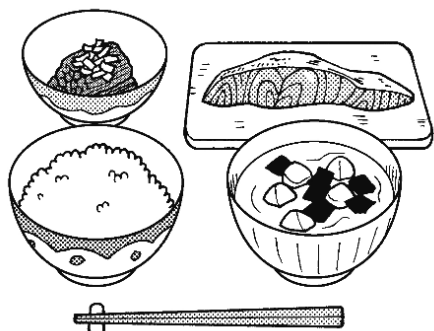
げんき

元気にすごそう冬休み

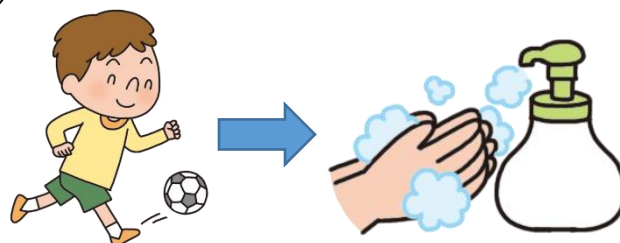
ふゆやす



今年も残すところわずかになりました。もうすぐ冬休みが始まります。冬休みは行事が多く、生活が不規則になりがちです。体調をくずさないためにも食事や運動、すいみんに気を付けて、冬休みも健康で楽しくすごすようにしましょう。



1日3食、栄養バランスがととのった食事をとりましょう。



外出後や食事の前後などには、石けんを使ったていねいな手洗いやうがいを行いましょう。



おやつは、時間と量を決めて食べるようにしましょう。



早寝早起きを心がけて、朝ごはんを毎日食べましょう。

かぜをひいたら

★ 暖かくして体を休めましょう。とくにひき始めのうちは安静を心がけ、早めに寝るようにしましょう。
★ 食欲があるときは、ふつうの食事をとってよいですが、発熱などで食欲がないときは、消化のよいおかゆやうどんなど温かいものをとるとよいでしょう。

栄養



保温



安静



年末年始の行事食

年越しそば (大みそか)



1年のしめくりに「年越しそば」を食べる習慣があります。そばのように細く長く生きられるように願いをこめて食べられています。

おせち料理 (正月)



正月は幸せや豊作をもたらすその年の神様を迎える年中行事として、昔から大切に祝われてきました。おせち料理には年神様をもてなして、ともにいただくものとして、さまざまな意味や願いがこめられています。

七草がゆ (人日の節句)



人日の節句 (1月7日) は「七草がゆ」といって、春の七草を入れたおかゆを食べます。1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って食べるものです。七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。

3学期は、1月11日 (水) から給食が始まります。