



# いただきます

令和6年冬休み号  
大阪市立鷺洲小学校

がっき きゅうしょく  
3学期の給食のおしらせ

げんき ふゆやす  
元気にすごそう冬休み！

ことし のこ 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。

ふゆやす ぎょうじ おお せいかつ ふきそく たいちよう  
冬休みは行事が多く、生活が不規則になりがちです。体調をくずさないように  
しょくじ うんどう き ふゆやす げんき  
食事、運動、すいみに気をつけて冬休みも元気にすごしましょう。



たの 楽しんで！

がっき きゅうしょく  
3学期の給食は

がっこの か もく 1月9日(木)から始まります。

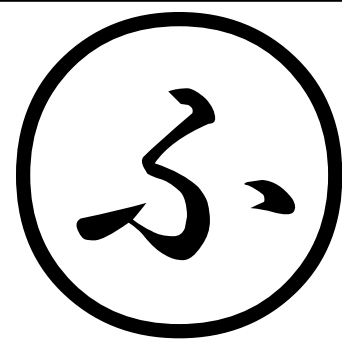
しょうがつ ぎょうじ (正月の行事こんだて)

- ・れんこんのちらしずし
- ・ぞう煮
- ・ごまめ
- ・牛乳

さき みとお 先が見通せま  
すように…

かんさいふう しろ 関西風の白みそ  
仕立てです。

こめ などがたくさん 実り  
ますように…



ふきそく せいかつ 不規則な生活は、  
たいちようふりよう 体調不良のもと



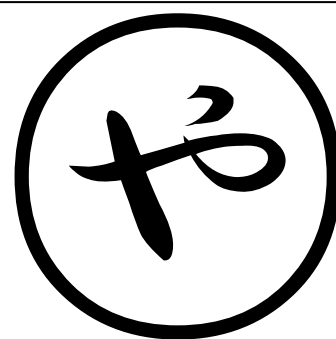
ねんまつねんし 年末年始はつい夜ふかしをし  
がちです。学校が休みでも  
「早寝、早起き、朝ごはん」を  
まもり、規則正しい生活を心が  
けましょう。



ゆっくり 食べようよくかんで



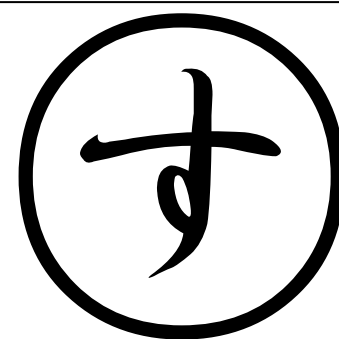
クリスマスやお正月など、ご  
ちそうを食べる機会が増えま  
す。ゆっくりとよくかんで味わ  
って食べることで、食べ過ぎを  
防ぐことができます。



やさい た 野菜を食べてかぜ予防



ふゆ しょうがつ 冬が旬の野菜には、かぜの  
予防に効果のあるビタミン類が  
たっぷりふくまれています。な  
べ料理にすると野菜をたくさん  
食べることができ、体も温ま  
ります。

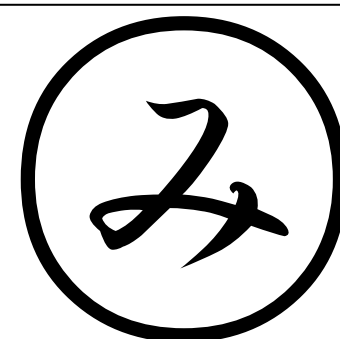


好ききらいせず、

なんでも 食べよう



好きなものばかり食べている  
と、必要な栄養素が不足してし  
まいます。特にカルシウムは  
不足しやすいので給食がなく  
ても牛乳を飲むようにしまし  
よう。



みんなで 体を動かそう



寒いと家の中にこもりがちで  
す。大そうじを手伝ったり、外  
で遊んだりして、積極的に体  
を動かしましょう。