



# いただきます

## ふゆやす 元気にすごそう冬休み！

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ます。体調をくずさないように  
食事、運動、すいみんに気をつけて冬休みも元気にすごしましょう。

令和6年冬休み号  
大阪市立鷺洲小学校



お楽しみに！

**3学期の給食のおしらせ**

3学期の給食は  
1月9日(木)から始まります。  
(正月の行事こんだて)

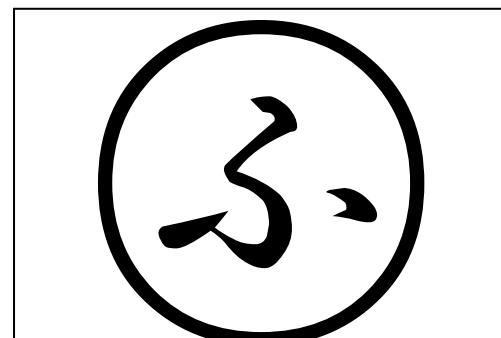
- ・れんこんのちらしずし
- ・ぞう煮
- ・ごまめ
- ・牛乳

です。

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。

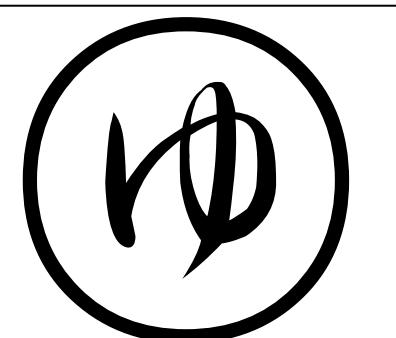
お米などがたくさんありますように…



不規則な生活は、  
体調不良のもと



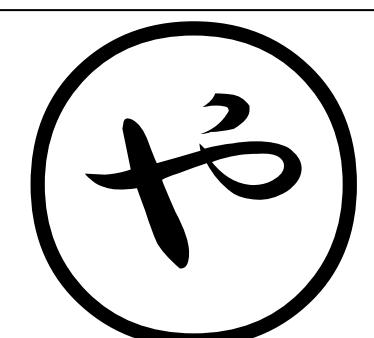
年末年始はつい夜ふかしをしがちです。学校が休みでも「早寝、早起き、朝ごはん」をまもり、規則正しい生活を心がけましょう。



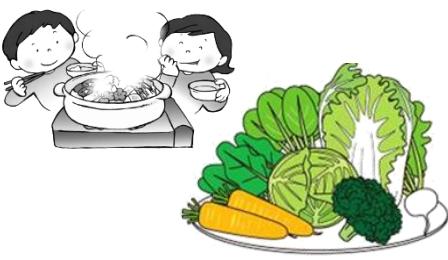
ゆっくり食べようよくかんで



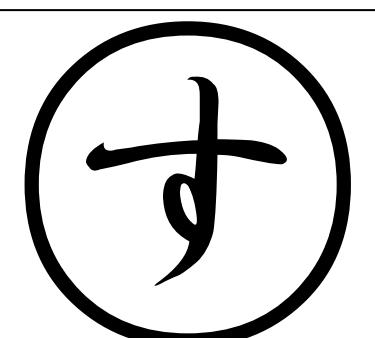
クリスマスやお正月など、ごちそうを食べる機会が増えます。ゆっくりとよくかんで味わって食べることで、食べ過ぎを防ぐことができます。



野菜を食べてかぜ予防



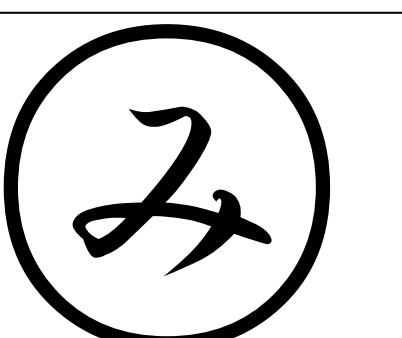
冬が旬の野菜には、かぜの予防に効果のあるビタミン類がたっぷりふくまれています。なべ料理にすると野菜をたくさん食べることができ、体も温まります。



好きくらいせず、  
何でも食べよう



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とも牛乳を飲むようにしましょう。



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。