



## 冬休み号

大阪市立堀江小学校  
令和5年12月21日



今年も残りわずかとなりました。もうすぐ、待ちに待った冬休みです。

たくさん思い出をつくり、みんなで楽しい時間を過ごしましょう。



### きそくな生活にならないように注意しよう。

早ね早起きをして、1日3食を決まった時間に

とりましょう。

### つくりよくかんで食べよう。

よくかんで食べると、食べ物の栄養分を体にとり入れやすくなります。また、食べすぎを防ぎます。



### さいをしっかり食べよう。

やさいには、かぜを予防するビタミンがたくさんふくまれています。1日300グラム食べるとよいでしょう。



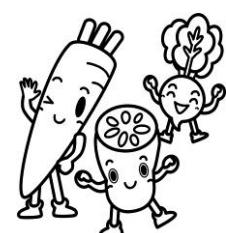
### すんで体を動かそう。

そうじや食事の後かたづけなど、自分でできることは進んでしましょう。また、天気のよい日は、外で元気に遊びましょう。



### つつの食べ物をそろえて食べよう。

き(熱や力のもとになる)、あか(体をつくる)、みどり(体の調子を整える)をそろえて、バランスよく食べましょう。



## 年越しに食べるものは?



## 年越しそば

おおみそかに食べるそばのことです。細く長く伸びるそばのように「長生きしますように」、また、そばは切れやすいので「今年のイヤなことを切る」という意味がこめられています。



### ～おせち料理の意味～

お正月に食べる、おせち料理には

意味があります。ぜひ、調べてみてね。

### えび

こしが曲がるまで、長生きできるように。



### だてまき

知識が増えますように。



### くろまめ

まめ(健康)に暮らせるように。



### 田づくり

穀物が豊かに実るように。



### 雑煮

雑煮はもちを煮込んだ汁ものです。

各家庭や地域によって味や食材が様々です。



「新年の豊作」や「家族の健康を祈る」という意味がこめられています。