




給食だより

冬休み号

大阪市立堀江小学校
令和5年12月21日



元気に過ごそう 冬休み



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。

ふ きそくな生活にならないように注意しよう。

はや はやお 早起きをして、1日3食を決まった時間に

ゆ とりましょう。
っくい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。

や さいをしっかり食べよう。

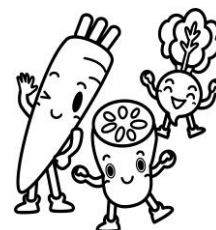
やさいには、かぜを予防するビタミンがたくさんふくまれています。1日300グラム食べるとよいでしょう。

す 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、天気の良い日は、外で元気に遊びましょう。

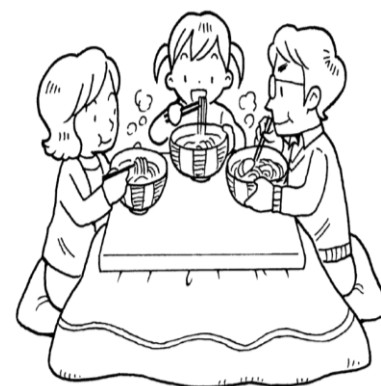
み っつの食べ物をそろえて食べよう。

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。

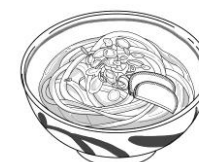


とし こ 年越しに食べるものは？

とし こ 年越しそば



おお みそかに食べるそばのことです。ほそながくの伸びるそばのように「ながいきしますように」、また、そばはき切れやすいので「としのイヤなことをき切る」という意味がこめられています。



りょうり いみ
～おせち料理の意味～

しょうがつ た お正月に食べる、おせち料理には

い み 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

ちしき ふ 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。



た 田づくり

こくもつ ゆた みの 穀物が豊かに実るように。



そう に 雑煮

そうに 雑煮はもちを煮込んだ汁ものです。

かくかてい ちいき あじ しょくざい さまざま 各家庭や地域によって味や食材が様々です。

しんねん ほうさく かぞく けんこう いの 「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。

