

給食だより

ふゆ やす ごう
冬休み号

大阪市立堀江小学校
令和7年12月23日



げん き

元気にすごそう！冬休み

ふゆ やす



ふゆやす 冬休みは、ねんまつ ねんし ぎょうじ 年末・年始の行事などでごちそうやおやつがたくさんあり、食べすぎたり、せいかつ せいかつ 生活リズムが乱れたりしがちです。たの げんき 楽しく元気にすごすために、「ふ・ゆ・や・す・み」ではじまる5つのやくそく 約束を守りましょう。



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、いち じく き 一日3食を決まった時間に

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、た もの えいようぶん からだ 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。

やさしいには、かぜを予防するビタミンがたくさんふくまれて

います。いち 300グラム 一日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

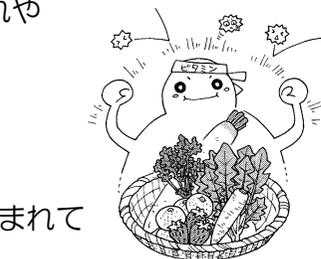
ましよう。また、てんき のよい日は、そと げんき あそび 外で元気に遊びましよう。



っつの食べ物をそろえて食べよう。

き (エネルギーのもとになる)、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よう。



おせち料理の願いを知ろう!

おせち料理は、もともと季節の変わり目の節日に食べる料理のことです。しかし今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」というようになりました。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。

<p>たい</p> <p>「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。</p>	<p>えび</p> <p>長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますように」と願う。</p>	<p>こぶまき 昆布巻き</p> <p>「昆布」が「よろこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるように願う。</p>
<p>たたく 田作り・ごまめ</p> <p>昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。</p>	<p>たたきごぼう</p> <p>豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒い瑞鳥)に似せて、豊作を願う。</p>	<p>くろまめ 黒豆</p> <p>「まめ(元氣)に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。</p>
<p>かすのこ・さといも</p> <p>「子宝に恵まれ、家が栄えるように」と願う。</p>	<p>くりきんとん</p> <p>富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちぐり」をあしらう。</p>	<p>だて巻き</p> <p>昔の書物(巻本)に似ているので学業成就を願う。</p>

七草がゆ

七草がゆは、日本の行事食のひとつです。1月7日に春の七草と呼ばれる、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すすしろ(だいこん)を入れた七草がゆを1年の健康と豊作を願っていただきます。

七草がゆ

