



令和2 (2020) 年 冬休み号
 おおさかしりつみなみ つもりしょうがっこう
 大阪市立 南津守 小学校

ふゆ や さい た 冬野菜をたくさん食べよう

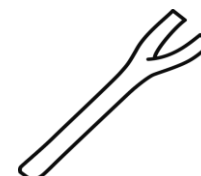
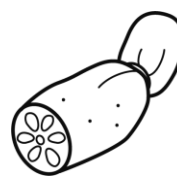
だいこん ほうれんそう はくさい れんこん
 ねぶか みずな
 根深ねぎ かぶ 水菜 などがあります。



げんき 元気 ふゆ や す 冬休み




もうすぐ待ちに待った冬休みです。年末年始をはさみ、楽しい行事がたくさんありますね。冬休みも、マスク・手洗い・ソーシャルディスタント！マスクは、「いただきます」を言ってからはずして食べましょう。食べ終わったら、マスクを着けて「ごちそうさまでした」を言いましょ。元気にすごすために、5つの点に気をつけて規則正しい生活を心がけましょ。




かぜがはやるこの季節には、ビタミンがたっぷりな旬の冬野菜を食べて、かぜを予防しましょ。

ふ 規則な生活に注意！

はや はやお 早起きをして、1日3食を決まった時間に食べましょ。




ゆ たくさん食べてよく消化・吸収がよくなり、歯やあごも丈夫になります。




や さいをたっぷり食べよう！

冬に美味しい野菜は、鍋料理にも良く合います。不足しがちな野菜をしっかりと食べましょ。




す すんでお手伝いをしましょ！

すすんで家の仕事を手伝いませ。また、外で元気に遊んで運動不足にならないようにしましょ。



み っつの食事 (朝・昼・夕) をかならず食べよう！

特に、朝ごはんは1日の活動源です。必ず食べましょ。




「栄養」「運動」「休養」が健康づくりの基本です。しっかりと食べて、体を動かし、十分な睡眠をとって、病気やけがない、楽しい冬休みにしましょ。

