

給食だより



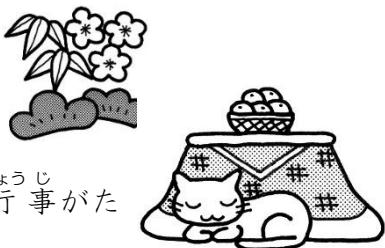
令和2(2020)年 冬休み号
おおさかしりつみなみつもりしょうがっこう
大阪市立南津守小学校



元気にすごそう 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ス!

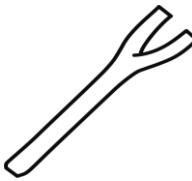
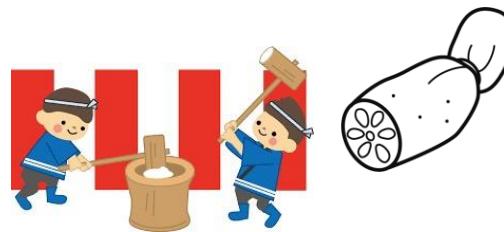
マスクは、「いただきます」を言ってからはずして食べましょう。食べ終わったら、マスクを着けて「ごちそうさまでした」を言いましょう。元気にすごすために、5つの点に気をつけて規則正しい生活を心がけましょう。



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 根深ねぎ かぶ みずな 水菜 などがあります。

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う。



ふ

規則な生活に

注意!

早ね早起きをして、1日3食を決まった時間に食べましょう。



ゆ

っくり

よくかんで食べよう!
食べ物の消化・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!
冬においしい野菜は、鍋料理にも良く合います。不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。



す

すんで

お手伝いをしよう!
すんで家の仕事を手伝いましょう。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う。



み

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。必ず食べましょう。



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

