

給食食育だより

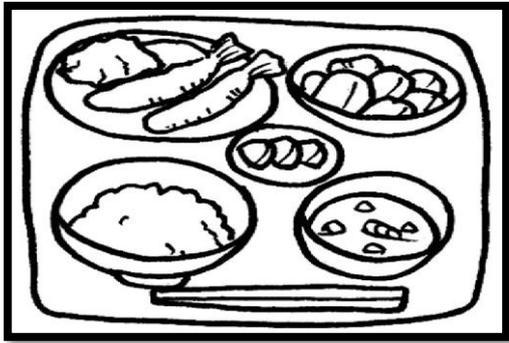
冬休み号

～学校給食を通して「食育」を考えよう～

西原小学校

令和3年12月24日発行

冬休みには、ふだんではできないこと（家のお手伝いをする・新しいことにチャレンジする…など）をする絶好のチャンスです。健康に過ごして、充実した休みにしましょう。



◆早寝・早起き、朝ごはん！

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかしや寝坊をしてしまいがちですが、規則正しい生活を心がけましょう。

◆1日1本、ゴクゴク牛乳！

給食には毎日1本必ず牛乳がついています。

なぜだか考えたことはありますか？それは、成長期のみなさんにとって大事な栄養素であるカルシウムやたんぱく質などが豊富に入っているからです。1日1本は飲んでほしいです。



◆なんでも食べて元気なからだ！

給食がない日は、好きなものだけ食べていませんか？主食・主菜・副菜を取り合わせて、バランスよく食べましょう。

◆体を動かしましょう！テレビを見たり、ゲームに



夢中になっていたいすると、ついお菓子に手がのびてしまう…なんてことのないよう、積極的に、外で元気に遊びましょう！外から帰ったら、手洗い・うがいも忘れずに！

