



2学期が終わり、冬休みがはじまります。病気やケガをせず、楽しい年末年始にしましょう！長期の休みには、つつい生活リズムも乱れてしまいがちです。規則正しい生活(食事・運動・休養)をして、3学期も元気に登校しましょう！

# ゆうわくに負けるな！冬休み

冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月...と楽しい事がいっぱいです。ごちそうを食べる機会も多いですね！食事は家族団らんの場であり、大事にしたいものです。食べすぎやジュースの飲みすぎに注意しましょう。また、寒さに負けないで、外に出て遊んだり、お家の方のお手伝いを進んで行ったりして、体を動かすこともとても大切です。

## ★冬休みの生活で心がけてほしいこと★



休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけよう！

◆好ききらいせず、1日3食！



おやつは食べすぎには気をつけて！

◆おやつは時間と量を決めよう！

「こたつで丸くなる」のではなく、外へレッツ、ゴー！



◆外に出て体を動かそう！

そうじ、洗たくなど、みなさんができるお手伝いはたくさんあります★



◆お家の方のお手伝いをしよう！

あげまして  
おめでどう

あ  あけまして おめでとう	お  お正月 の あけまして おめでとう
け  健康を つくる 食事・運動 よい睡眠	め  目撃 感謝を示す 食事のまじわり
ま  「ま」は 和の食材は 健康の友	で  伝統を 受け継ぎ愛を つなぐ
し  しっかりと よくかみ食べ 目標ひと口30回	と  とりすぎは 注意だ きょうじ 場
て  手洗いを よくしてウイルス シャットアウト	う  うんち見て、 しっかりと確認 自分の健康

## 知っていますか 1月の食文化



春の七草を刻んだおかゆを食べて無病息災をお祈りします。



鏡餅を食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。



昔の暦で、1年の最初の満月の日、小豆や小豆飯を食べます。その年の豊作を祈ります。