



あたら 新 しい年を迎え、3学期がスタートしました。冬休みの  
 あいだ 間、夜ふかしや暴飲暴食をしてしまい、体調をくずした  
 人はいませんか？まだまだ寒い日が続きます。「早寝・早起  
 き・朝ごはん」の生活リズムを整え、3学期も毎日元気に  
 すごしましょう！



## 感謝の気持ちを持って食事をしよう

毎日の給食ができるまでには、どんな人たちが関わっているのでしょうか？思っ  
 うかべてみましょう。



給食だけではなく、毎日の食事はたくさんの方が一生懸命働いてくださることで  
 食べることができます。感謝の気持ちを忘れずに、毎日食事をいただきたいですね。

### 感謝の気持ちを表すためには…？

すききらいをしないで  
食べる

「いただきます」「ごち  
 そうさま」のあいさつ  
 をする

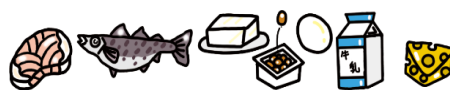
食べた後のかたづけを  
 ていねいにする

ほかには  
 どんな方法が  
 あるかな？

## かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、  
 かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

### たんぱく質をしっかりとろう！ ビタミンA、C、Eをとりましょう！



寒さに負けない体をつくるもとになりま  
 す。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・  
 乳製品をしっかりと食べましょう。



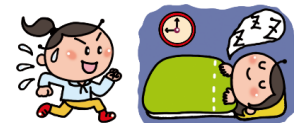
冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含  
 まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

### 脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる  
 脂質は、体をポカポカ温めてくれます。  
 とりすぎに注意しながら上手に活用しま  
 しょう。

### 体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒くても適度に体を動かし、夜はしっか  
 り休むことが大切です。朝・昼・夕の3  
 度の食事を起点に良い生活リズムをつ  
 くりましょう。

## 知っていますか 1月の食文化

七草がゆ

春の七草を刻んだおかゆを食  
 べて1年の無病息災をお祈り  
 します。

鏡開き

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。

小正月

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