



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作りましょう。

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。



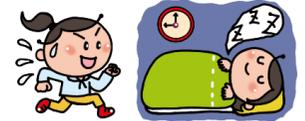
冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含
 まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

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



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
 月の日で、小豆や小豆飯を食
 べます。その年の豊作を祈り
 ます。