

きゅうしょくだより

おうちの人と一緒によみましょう

2学期もあとわずかです。冬休みは大掃除やお正月の準備など、おうちのお手伝いもたくさんあります。規則正しい生活をするともに、伝統行事にも目を向け元気に過ごしましょう。



年中行事の食を大切にしましょう



日本には年中行事などで食べる「行事食」があります。おせち料理は歳神さまと食事を共にしつつ、健康や長寿、豊作への願いが込められています。日本の大切な食文化を伝えていくため、家庭でも取り入れ、受け継いでいきましょう。

お手伝い

自分に出来ることを探そう

家事には、食材の買い物や調理の手伝い、配ぜんや片づけなどさまざまな仕事があります。家族の一員として手伝えることを探してやってみましょう。

<p>献立を考える</p>	<p>買い物</p>	<p>下ごしらえ</p>	<p>調理の手伝い</p>
<p>ごはんをよそう</p>	<p>配ぜん</p>	<p>お茶を入れる</p>	<p>しょっきあら</p>

冬の食生活チェック

○、△、×がいくつあるかな？
(はい) (時々) (いいえ)

① 食事の前に必ず手洗いを
する

② 早起きをして、朝食をしっかりと
取る

③ 季節の食べ物を食べてい
る

④ 牛乳を毎日欠かさず飲んでい
る

⑤ 体を温める料理を食べてい
る

⑥ おやつは適量を考えて食べ過ぎ
ないようにしている

⑦ 夜食は消化の良いものを
とっている

あなたの合計は何点かな？
合格です！ 冬休み明けも、元気に学校生活をスタートできるでしょう。
12点以上

もう少しです ○がつかない項目について、どうしたら改善できるのか考えましょう。
4~11点

がんばりましょう このままでは、体の調子をくずす可能性があります。食生活を見直してみましょう。
3点以下

○(2点) ... 個
△(1点) ... 個
✕(0点) ... 個

合計 点

食生活を見直して冬休みを元気に過ごしましょう！

3学期の給食開始は1月11日です。

