



給食だより



—小プライド

給食目標

うがい、手洗いを

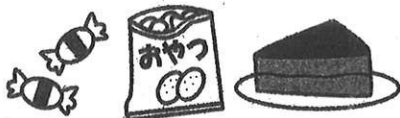
しっかりしよう!

今年もあどわずか、寒くありませんね! 朝起きるのが
つらくなってしまいましたが、朝ごはんはきちんと食べていま
すか? 寒い朝こそしっかり食べて、体の中から温めて
一日元気に過ごしましょう!
給食の時間には、風邪の予防のために、しっかり手を
洗ってから給食の準備をしましょう!



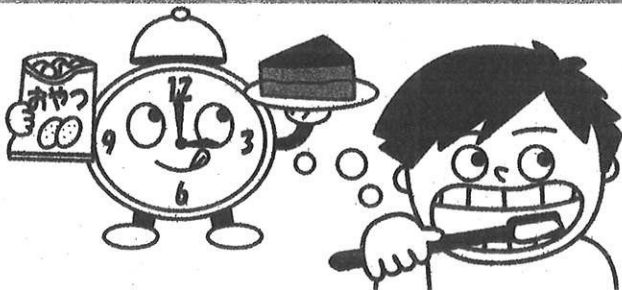
ゆうわくに負けるな!! 冬休み

冬休みは、クリスマス、としこし、お正月・・・と楽しいことがいっぱいです。ケーキやごちそうを食べることも多いです! 食べすぎて体重が増えすぎると病気の原因になりますから、体と相談して食べましょうね!



食事やおやつを食べる時には...

1 時間を決めて食べましょう。



食べたらすぐに歯をみがくことで、だらだら食べづけることを防ぐことができます。

2 1回に食べる量を目の前においてから食べましょう。



袋ごと食べると、つい食べ過ぎてしまいますね!

お皿に取り分けて、食べる量をかんがえてみましょう!

3 よくかんで食べましょう。



よくかんで食べると、たくさん食べなくてもおなかがいっぱい、という気持ちになれます。

太り気味の方は... 毎日体重を量って、増え過ぎないようにしましょう。



食べたら動くことが大切です。お家の人と一緒に、大掃除をしましょう。