

給食だより

冬休み号



令和7年12月
小平市立小平第六小学校

ま ふゆやす はじ ふゆやす ちゅう ぎょうじ たの はんめん
間もなく、冬休みが始まります。冬休み中はいろいろな行事などもあり、楽しみな反面、
しょくせいいつ みだ げんき ふゆやす す よ しょくじ きそくだ
食生活は乱れがちです。元気に冬休みを過ごすためには、バランスの良い食事や規則正しい
せいかつ うんどう たいせつ けんこう だいいち たの ふゆやす おく
生活、運動などが大切です。健康第一で、楽しい冬休みを送りましょう。



げんき ふゆやす す 元気に冬休みを過ごすには



あさ ひる よる さんど しょくじ たいせつ 朝・昼・夜 三度の食事を大切に

じゅう じぶん おお ふみやす ふみやす かうしょく ちゅうしょく ゆうしょく
自由な時間が多くなる冬休みですが、朝食・昼食・夕食
をきちんと摂りましょう。規則正しい食事は、栄養補給の
ためだけでなく、生活のリズムを整えるはたらきもあります。
また、楽しいイベントなどで、おいしいものに出会う
機会も増えますが、食べすぎには注意しましょう。



ぎゅうにゅう わす 牛乳を忘れずに

ちようきゅうきゅう な
長期休業中は、給食が無いため、カルシウムの摂取量が減る傾向にあります。成長期にある小学生には、カルシウムを効果的に摂れる牛乳は欠かせません。1日2本を目安に、朝食やおやつの時など、時間を決めて、牛乳を飲む習慣をつけましょう。



からだ うご 体を動かそう

さむか いえ なか ちゅうしん せいかつ そと げんき
寒いので、つい家の中で、ゲームやテレビ中心の生活になっていませんか？外で元気に遊んで、体を動かしましょう。また、スポーツだけでなく、大掃除など、お家の手伝いをすることも、運動になります。役割分担を決めて、家族で協力しましょう。



ふゆやすいた 冬野菜を食べよう



ふゆ しゅん まきか やさい せつきよくてき た やさい おとな にも
冬に旬を迎える野菜を、積極的に食べましょう。野菜は、大人で1日に350g、こどもは300g摂ることが理想的です。寒い冬には、鍋料理がおすすめです。手軽に野菜をたくさん摂ることが出来、体も温まります。水炊きやキムチ鍋、豆乳鍋、石狩鍋など、様々にアレンジしてみてはいかがですか？豆腐や肉、魚介類など、たんぱく質の多い食品も忘れずに入れて、栄養バランスを取ると良いですね。小平市は、地場野菜の庭先販売も盛んです。ぜひ、地元で採れた新鮮な野菜をたくさん食べて、風邪やインフルエンザを吹き飛ばしましょう。



ふゆやす おやこ でんとうてき にほん りょうり
冬休みには親子で、伝統的な日本の料理にチャレンジしてみませんか？また、小平市公式ホームページの「給食レシピでおうちごはん」では、手軽に作れる給食メニューも紹介しています。参考にしてください。

給食レシピでおうちごはん



給食レシピで
おうちごはん
二次元コード

