

H30年

# 12月 ぱくぱく\*もぐもぐ

岡山市立芳泉小学校 \* ひばり分校 給食だより

12月に入り、今年もあともう少しとなりました。

例年に無く暖かかった冬の始まりですが、これから本格的な寒さがやってきます。体調をくずしやすい時期なので、毎日の健康にもじゅうぶん気をつけてすごしましょう♪

## さむい冬です！元気に楽しくすごすために♪

☆早ね・早おき  
おいしく朝ごはん！

朝もしっかりと♪



朝ごはんは一日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・寝坊をしがちですが、規則正しい生活で一日をスタートしましょう。

☆まいにち飲もう  
牛乳も♪

ホッとミルクが  
ココアに♪



給食には毎日牛乳がついています。なぜでしょうか？それは成長期のみんなに必要な栄養素（たんぱく質やカルシウムなど）がたくさん含まれているからです。また、体をウイルスなどから守る働きもあります。

☆なんでも食べて  
元気にすごそう！

給食がないお休みの日…好きなものだけ食べていませんか？給食のように、体をつくるもと「赤」のたべもの、エネルギーになる「黄」のたべもの、体の調子を整える「緑」のたべものをバランスよくとりませで、好き嫌いをなんでも食べましょう♪



☆天気の良い日は  
外でうんどうを！

冬は家の中にこもってテレビやゲームばかりしていませんか？そんなとき、ついお菓子の手がのびてしまいます。運動不足も体によくありません。天気の良い日は外で元気に遊びましょう♪ただし…その後は手洗いとうがいを忘れないでね！



☆今月の目標☆

### 食べもののゆらいを知ろう！

冬休みは年末～新年を迎える時期です。寒さにまけない元気な体をつくるには、ビタミンたっぷりの野菜をしっかり食べることが大切です。ほかほかのなべ料理はピッタリですね♪



☆給食もしっかり食べよう！

## 冬の定番！鍋料理

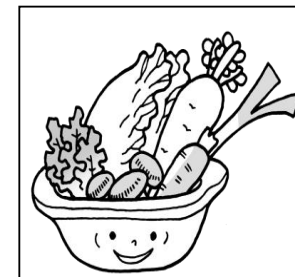
寒い季節に欠かせないの美味しい鍋料理です。栄養的にも、さまざまなよいところがあります。

からだあたた  
体を温める



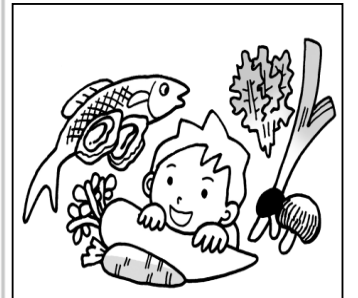
芯から体を温め、冷えから起こるかぜなどを防ぎます。

たくさんの  
野菜がとれる



煮ることで野菜のかさが減り、たくさん食べられます。

あぶらつか  
油を使わず  
とてもヘルシー



油を使わず、いろいろな食品を一度に食べられます。