



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。
食事の前には、せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。
うがいやマスクをつけることも大切です。そして、十分な休
うと睡眠、食事からの栄養補給で毎日元気にすごしましょう。



冬の食生活について考えよう

一もうすぐ冬休み！生活リズムを見直そうー

今年も残り少なくなりました。年末は行事も多く、生活リズムが乱れがちになります。
「朝昼晩1日3食規則正しく食べる」「好き嫌いしないで食べる」「お菓子やジュースを食べず
ぎ、飲みすぎない」など、食事のとり方にも気をくばって、元気に一年をしめくくりましょう。

朝はしっかり
食べるんジャー！



いつもと同じ時間に起きて、毎日
朝ごはんを食べよう。朝ごは
は、その日を元気にスタートさせ
るための大切な食事だよ。

昼は元気いっぱい
動くんジャー！



体を動かせば、体がポカポカ
あたたまり、気分もすっきり。
おなかもちよいて、ごはんがし
かり食べられるよ。

夜ふかしせずに
寝るんジャー！



体をしっかり休めないと、つかれ
がどんどんたまってしまうよ。ぐっ
すり眠って、つかれをとり、明日の
パワーをためることが大事だよ。

冬の野菜を食べよう！

はくさい

100枚もの葉がぎっしり。お鍋
や漬け物、芯は炒め物にしても
おいしいよ。



ねぎ

強いにおいが食欲もりもりパワーを生む
よ。食べると体がぽかぽかしてくるから、
体が冷えたときにはぜひ食べてね。



こまつな

ビタミンだけでなくカルシウムも
いっぱい。おひたしやおみそ汁に
入れるとおいしいよ。



だいこん

根から葉まで丸ごと食べられる冬に
大かつやくする野菜だよ。おでんに
入れるとあじがしみておいしいよ。



今月15日(月)～19日(金)の期間、白山市内の有機農業で栽培されたコシヒカリ(1等米)が給食に登場します。