



ふゆ 冬の食生活について考えよう

—もうすぐ冬休み！生活リズムを見直そう—

今年も残り少なくなりました。年末は行事が多く、生活リズムが乱れがちになります。
「朝晩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すぎ、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。

あさ 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。朝ごはんは、その日を元気にスタートさせるための大切な食事だよ。

ひる 昼は元気いっぱい
動くんジャー！



からだを動かせば、体がポカポカあたたまり、気分もすっきり。おなかもすいて、ごはんがしっかり食べられるよ。

よ 夜ふかせずに
寝るんジャー！



からだ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。

ふゆ 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。