



1月食育だより

大潟村学校給食共同調理場

ふゆやす 冬休みに気を付けてほしいこと

さんしょく しよくじ 三食きちんと食事をする

からだ りずむ ととの 体のリズムが整います。



たす ちゅうい 食べ過ぎに注意する

ふゆやす ちゅう 冬休み中は、行事がいっぱいです。おいしい料理を食べることがたくさんあり、ついつい食べ過ぎてしまいます。食べる量は腹八分目にしましょう。



しよくじ うんどう すいみん 食事・運動・睡眠をしっかりとる

けんこう しよくじ うんどう すいみん 健康には食事・運動・睡眠がとても大切です。



た からだ うご 食べたら体を動かす

「食べたら動く」習慣を身に付け、運動不足にならないようにしましょう。

