



1月 食育だより

大潟村学校給食共同調理場

ふゆやす きつ つ
冬休みに気を付けてほしいこと

三食きちんと食事をする

からだ り づ む ととの
体のリズムが整います。



食事・運動・睡眠をしっかりとる

けんこう しょくじ うんどう すいみん
健康には食事・運動・睡眠がとても
たいせつ 大切です。



食べ過ぎに注意する

ふゆやす ちゅう ぎょうじ
冬休み中は、行事がいっぱいです。おいしい
りょうり を食べることがたくさんあり、ついつい
た す 食べ過ぎてしまします。食べる量は腹八分目に
た す はらはちぶんめ しましよう。



食べたら からだ うご 体を動かす

「食べたら動く」習慣を身に付け、運動
ぶそく 不足にならないようにしましょう。

