



○材料の入荷等の都合により献立の一部を変更することがありますがご了承ください。



ふゆ やす

よく せい かつ

冬休みの食生活

10のポイント



た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう 朝 昼 夕 
ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	や さい(野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、うちのひと のお手伝いを しよう 
み ンなで食卓を囲む 機会をつくろう 		を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	

いじょう こころ

—以上のことを心がけて、

楽しい冬休みを

お過ごしください。

