

# 冬休み 食育だより

令和7年12月23日発行  
産山村学校給食センター  
栄養教諭 阿蘇品 愛

\*1~6年生はおうちにひといっしょよと一緒に読んでください。7~9年生はおにも見せてください。  
早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。明日からはいよいよ冬休みです。  
クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が待っています。毎日、元気に楽しく過ごせるように、手洗い  
うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。  
ごちそうを食べる機会が増える一方で、体を動かす時間が少なくなりがちです。冬休み中も、できる限り  
体を動かすようにしましょう。



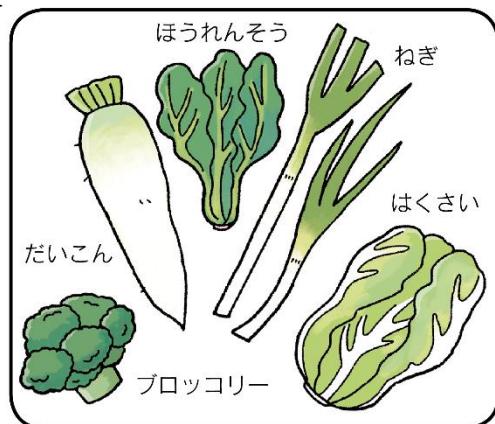
## 家族みんなで かぜ予防を!

手洗いやうがいをする  
習慣を身につけて、家族  
でかぜの予防対策をしま  
しょう。

睡眠不足にならないように  
決めた時間を守りましょう。



## 冬においしい 野菜を食べよう



## 冬休み中にチャレンジクッキングに挑戦しよう



① コースをえらんで、チャレンジクッキングする。

② ロイロノートの「チャレンジクッキング」で新しいノートを作る。

