

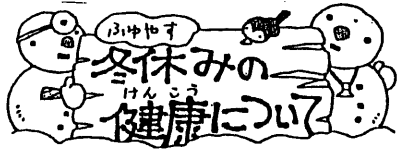
★おうちの人といっしょによんでね

げんキッズ 冬休み号

大仙市立豊岡小学校 保健室

平成 30 年 12 月 25 日

もうすぐ平成30年が終わろうとしています。平成最後の年末年始、そして冬休みになりますね。みなさんにとってこの一年はいかがでしたか？心身ともに健康に過ごせましたか？新しい年も、みなさんにとって美りの多い年になりますように。



～こんなことに気をつけて～

☆きそく正しい生活をしましょう

冬休み中も、「早ね・早おき・朝ごはん」をまもりましょう。

☆一日三食バランスのとれた食事をしましょう

好きなものばかりでなく、バランスよく食べましょう。

☆寒さに負けず、からだをきたえましょう

毎日からだをいっぱい動かして、体力づくりをしましょう。

☆かぜやインフルエンザのよぼうをしっかりしましょう

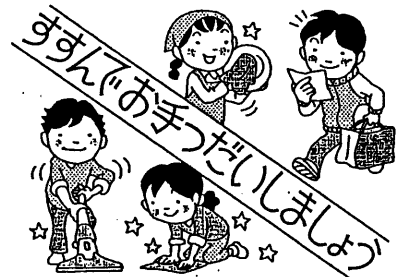
水が冷たくてもがんばってうがい・手洗いをしましょう。汗の始末もしっかりね。

☆大切な目を守りましょう

テレビは番組をえらんで見ましょう。ゲームのやりすぎにも注意しようね。

☆楽しく、いっぱい笑ってすごしましょう

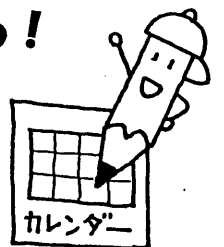
心の健康のために。



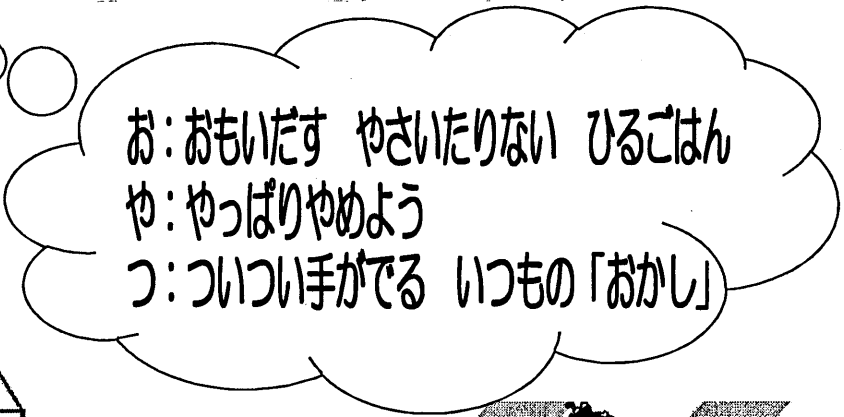
冬休みもけんこうカレンダーでげんきポイントをためよう！

ゲーム、おやつ、お手伝いなど、夏休みのはんせいをもとに、冬休みもけんこうカレンダーをチェックしながら毎日けんこうにすごしましょう。今回のポイントは、100ポイント満点です。生活リズムのくずれがちな年末年始はめをはずさないように気をつけましょう。

今回は歯みがきカレンダーもいっしょになっています。歯も毎日しっかりみがいて、ていねいに色をぬってくださいね！

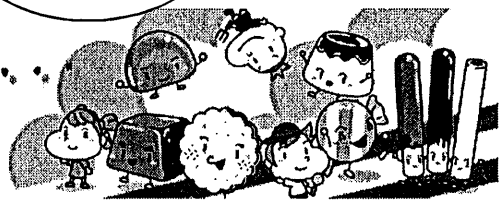


かんが おやつについて考えよう

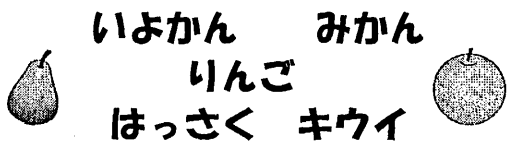


お:おもいだす やさいたりない ひるごはん
 や:やっぱりやめよう
 つ:ついつい手がでる いつもの「おかし」

いつものおかし...

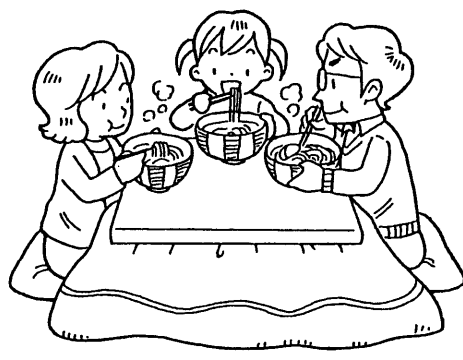
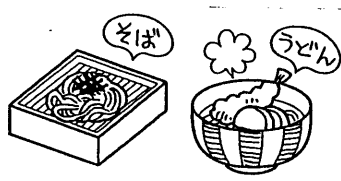


まいにちのおやつ、好きな物を好きなだけ食べていませんか？「おやつ」は、またの名を「間食」と言われ、食事と食事の間の食事のことを言います。朝・昼・夕の食事で足りなかったものをおぎなうことがおやつの役目です。いつものスナック菓子やチョコ、あめなどは、お米や麺類、油、砂糖と同じ仲間なので、三度の食事で足りないことはまずありません。不足しがちな野菜の仲間「くだもの」がおすすめです。



冬も、おやつにぴったりなおいしい「くだもの」がいろいろあるよ！

年越しに食べるものは？



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。

