



食育だより 1月



八尾市立大正小学校 R8年1月

謹賀新年

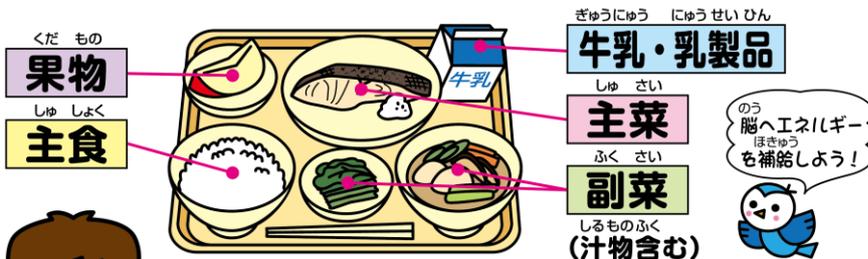


あけましておめでとうございます

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

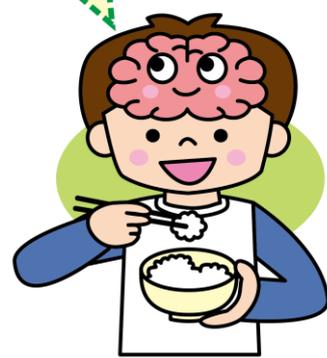
集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。





がっき きゅうしょく はじ
 3学期の給食は、13日（火）より始まります。
 しょうがつりょうり そうに て や こうはく
 お正月料理の雑煮・ぶりの照り焼き・紅白なますです。
 しゅっせうお こうはく いっか へいわ ねが い い み
 出世魚のぶりや、紅白なますは一家の平和を願うという意味があり
 ます。
 だいこん さといち きんときにしん まる はい かんさいふう そうに
 大根・里芋・金時人参・丸いもちの入った関西風の雑煮がでます。



かつ おおさかふ
1月は大坂府です。
 30日（月）
 かわち おおさかふ かわちちほう つた きょうどりょうり さといち
 河内のっぺ 大阪府の河内地方に伝わる郷土料理で里芋や
 だいこん こんにゃく とりにく ちくわなどが入った
 貝だくさんの煮物です。

しょうがつ
**お正月の
 食べもの**

こと ば
言葉パズル



した えは、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、
 残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↙ ↘ ↗ ↖ どの方向へも

例

お		く	
し	く		に
る		ら	
こ	た	こ	

た	づ	く	り	ん
お	げ	わ	こ	ぶ
せ	も	い	な	こ
ち	だ	て	ま	き
え	び	た	す	あ

ヒント：お正月のあそび

〇 〇 〇 〇