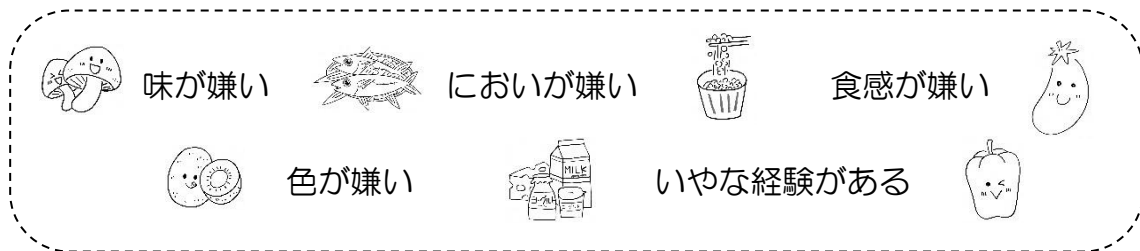


今年も残りわずかとなりました。みなさんが待ちに待った冬休みがやってきます。これから本格的に寒さも厳しくなるので、かぜなどの病気が流行する時期になります。生活のリズムをくずさないように、規則正しい生活とバランスのよい食事を心掛け、元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

好き嫌いしないで食べよう

好きなものばかり食べて、嫌いな物を食べない。そんな食生活を送っていると栄養バランスが偏り、健康ではいられなくなってしまうかもしれません。病気に負けない体を作るためには、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。まずは、嫌いな原因を探してみましょう。



味や食感などが嫌いな場合は、食べる経験を積んだり、大人になったりすると食べられるようになることがあります。いやな経験があって嫌いになった場合は、楽しく食べる経験を通して、好きな食べ物に変わる場合もあるので、長い時間をかけて取り組んでいきましょう。

好き嫌いを克服しましょう！！

好き嫌いは誰にでもあります。嫌いだから食べないのではなく、まずは一口食べてみましょう。それでも抵抗があるという人は、下の①～⑤のように工夫してみてください。

- ① 友達や家族と楽しく食べてみる。
- ② 野菜が嫌いな人は、自分で野菜を育ててみる。
- ③ 嫌いな食品を使って、自分で料理を作ってみる。
- ④ 食品の「旬」を知り、一番おいしい「旬」の時期に食べてみる。
- ⑤ おなかをすかせてから食べてみる。



食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう。

1	D	6		11	え
		7	ろ		
2	5			12	び
3	ば		10	A	ぼ
4	か	8	B	13	く
		9	ず	E	C

タテのカギ

- 1 年の最後の日
- 5 身の回りの物を持ち運ぶ用具
- 6 ウリ科の甘い果物
- 8 冬至の日にお風呂に入れる果物
- 11 男性用の洋装の礼服
- 14 冬至の日に食べる野菜

ヨコのカギ

- 1 年内最後の仕事の日。仕事〇〇〇
- 2 冬が旬の手で皮がむける果物
- 3 年越しに食べるめん
- 4 魚の肝臓の油、目によいといわれる
- 7 「考える人」の作者
- 9 小野妹子が行った昔の中国
- 10 おじいちゃん。おばあちゃん。
- 11 そで触れ合うも多生の〇〇
- 12 美しく変えること。街を〇〇する
- 13 災いの元!?

A、B、C、D、Eの文字を当てはめてみよう。

どんな言葉が出てくるかな？ 答えはプリントのどこかにあるよ。

A	B	C	D	E

を食べよう！



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。</p>