

# 12月給食たより

12月のめあては  
「寒さに負けない体を作ろう」です。



## ふゆ げんき す 冬を元気に過ごすためのポイント

ひく はや あさばん ひ こ きび かん  
日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。  
さむ ふゆ ま からだ げんき す いか き  
寒い冬に負けない体をつくり、元気に過ごせるよう、以下のことに気をつけましょう。

### あさ ひる ゆう しょく 朝・昼・夕の3食を か た 欠かさず食べる



### て あら こまめに手を洗う



### はやね はやお 早寝・早起きを こころ 心がける



### てきど からだ うご 適度に体を動かす



### ふゆ しゅん やさい くだもの 冬が旬の野菜や果物を た 食べる



きおん ひく つめ みず て あら きせつ  
気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、いろいろな物に触れる手は、見  
め  
た目はきれいに見えても細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐと  
ともに、周りの人への感染を広げないために、特に食事の前はきちんと手を洗いましょう。

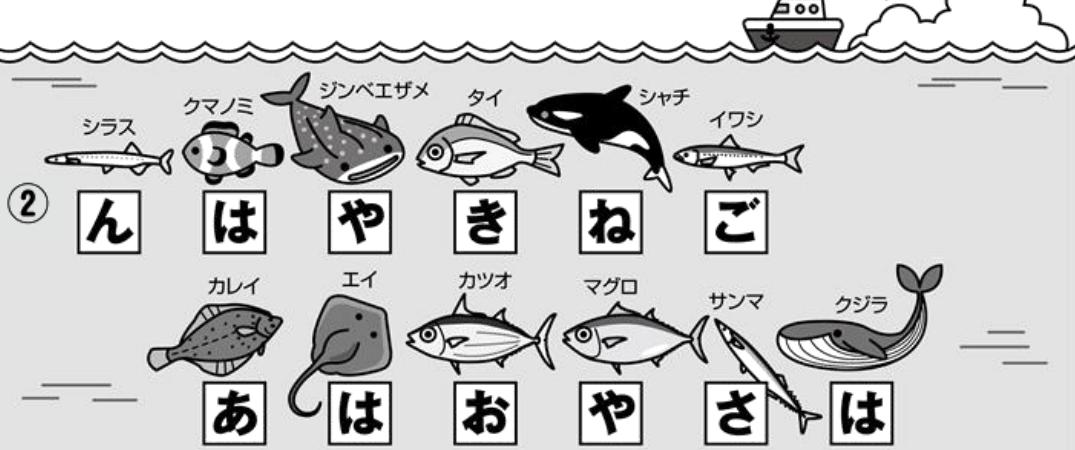
### ちょうせん

## ならべかえクイズに挑戦！



### 【ヒント】

- ① 小さい順にならべみよう
- ② 大きい順にならべみよう！



ヨリ、こそゆ  
キヨミヨリ ヨリヨリ  
ヨリヨリヨリ ヨリヨリ  
ヨリヨリヨリ