

Main table with columns: 日曜, こんだてめい, 熱や力のもとななる (エネルギーになる), 体をつくる (血・肉・骨になる), 体の調子をととのえる (病気をふせく), エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)水分(g), さんこう. Includes handwritten notes like 'ふじさわしんまい' and 'かながわランチ'.

Table with columns: 日曜, こんだてめい, 熱や力のもとななる (エネルギーになる), 体をつくる (血・肉・骨になる), 体の調子をととのえる (病気をふせく), エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)水分(g), さんこう. Includes handwritten notes like 'ふじさわしんまい' and 'かながわランチ'.

クイズ キャベツの仲間はどれかな? ①セロリ ②ブロッコリー ③れんこん. Includes an illustration of a head of cabbage.

今年(ことし)は12月(がつ)21日(にち)が冬至(とうじ). 冬至は、1年の中で昼(ひる)がもっとも短(みじか)く、夜(よる)がもっとも長い日(ひ)のことです。年(とし)によって日(ひ)にちが違(ちが)いますが、およそ12月(がつ)22日(にち)頃(ころ)になります。この日(ひ)にはかぼちゃ(かぼちゃ)を食(た)べたり、ゆず湯(ゆずゆ)に入(い)ったりする風習(ふうじゆ)があります。 Includes illustrations of a pumpkin and an orange.

食べ物(た)で窒息(し)しないために自分(じ)自分でできること. よい姿勢(し)で足(あし)の裏(うら)をしっか(し)り床(とこ)につけて座(ま)り、食(た)べ物を食(た)べやす(やす)い大(おお)きさにして、口(くち)をしっか(し)り閉(し)じてよくかみ、落(お)ち着(き)いて食(た)べることが大(だい)切(せつ)です。食(た)べ物を口(くち)に詰(くみ)め込(こ)んだり、早(はや)食(た)いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰(くみ)まらせやす(やす)くなります。 Includes illustrations of a girl eating correctly (marked with an O) and a boy eating with bad posture (marked with an X).