



がつごう
12月号



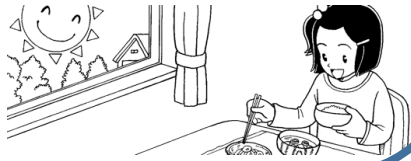
もうすぐ冬休みですね。冬休みの間も規則正しい生活を心がけてすごしましょう。

はやねはやおあさ 早寝早起き朝ごはんを

こころ 心がけよう

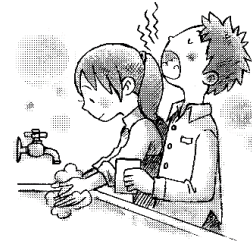
ながやす長い休みになると生活のリズムが乱れがちです。しっかり睡眠をとるためにも早寝早起きをこころがけましょう。

あさごはんには心と体を起こし、活動しやすくする働きがあります。冬休みの間もしっかり食べましょう。



てあら 手洗い・うがいをしよう

さむきび寒さが厳しくなると水が冷たくなり、手洗いやうがいがおろそかになりがちですが、かぜやインフルエンザの予防のためにも外から帰ってきたときや食事の前に手洗い・うがいをしましょう。



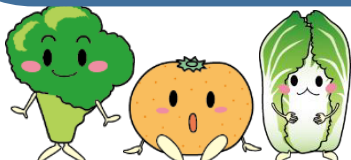
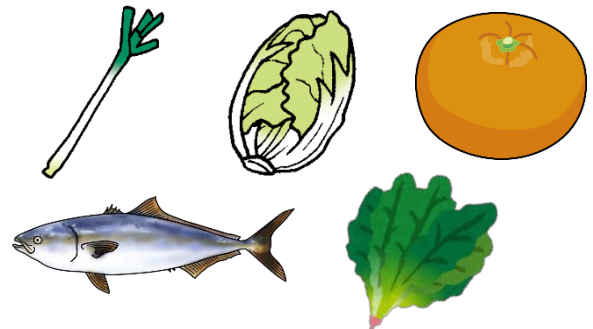
よしよくじ バランスの良い食事をしよう

たものからだなか食べ物の中でいろいろな働きをします。「赤」「黄」「緑」の食材をとり、冬休みの間もバランスを心がけて食事をしましょう。



しゆん た もの た 旬の食べ物を食べよう

ふゆはなべ料理や煮物などにあう野菜や魚介類が旬をむかえます。旬の食材は栄養価が高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。



ふゆやす たのげんき
冬休みを楽しく元気にすごしましょう！