食育しんぶん

12月号

冬休みの生活について

畑田小学校

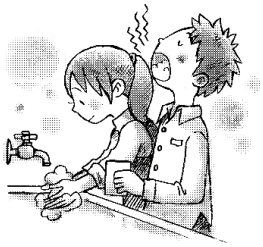
もうすぐ冬休みですね。冬休みの間も規則正しい生活を心がけてすごしましょう。

早寝早起き朝ごはんを心がけよう

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心がけましょう。
また朝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。

手洗い・うがいをしよう

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。

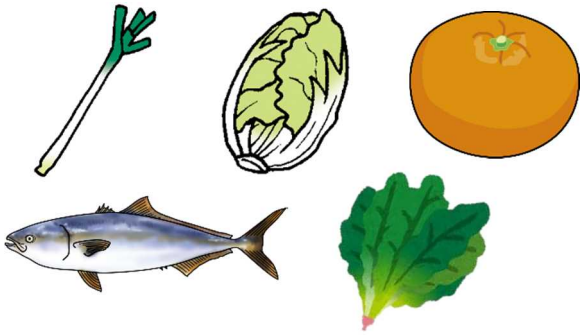


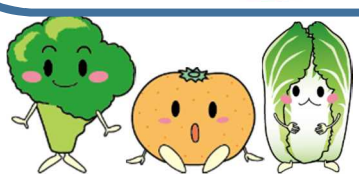
バランスの良い食事をしよう

食べ物は体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。

旬の食べ物を食べよう

冬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。





冬休みを楽しく元気にすごしましょう！