

食育しょく いくつうしん



がつこう
12月号

ふゆ 冬やすみの せいかつ 生活について

もうすぐ冬休みですね。クリスマスや大みそか、お正月などのさまざまな行事がありますが、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。

ふ

ふゆには「体が温まる野菜」を食べましょう！



つち なか そだ こんさいるい からだ あたた はたら
土の中で育つ根菜類は体を温める働きがあります。

ゆ

ゆっくりとよくかんで食べましょう！



食べすぎを防いだり、消化吸収を助けたり、むし歯の予防などいいことがたくさんあります。

や

やすみのあいだもつづけます！ 『はやね』 『はやおき』 『あさごはん』



なが やす せいかつ みだ
長い休みは生活リズムが乱れがちです。

はや はや お あさ た いちにち
早ね、早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。



す

すぐします かえったあとの「手あらい うがい！」



インフルエンザや新型コロナ等の感染症を予防するためにもせっけんでしっかりと手をあらいましょう。

み

みんな風の子 元気な子！



外で体を動かせば、体がぽかぽか温まります。おなかもすいてごはんがおいしく食べられます。