

食育^{しょくいく}つうしん



がつごう
12月号

ふゆやす せいかつ
冬休みの生活

もうすぐ冬休みです。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、年末年始も規則正しい生活を心がけてすごしましょう。

げんきす 元気に過ごすポイント

はやね
早寝をしよう



ねまえ
寝る前はテレビやゲーム、
スマートフォンを見るのを
ひかえて目をやすめましょう。



はやお
早起きをしよう

いつも同じ時間に起きましょう。
たいよう ひかり
太陽の光をあびると脳や体が
お せいかつ ととの
起きて生活リズムが整い
やすくなります。

てあら
手洗い・うがいを
しっかりしよう

かんせんしょう よぼう
感染症を予防するためにも
おうちに帰ったらすぐに
てあら かえ
手洗い・うがいを
しっかりしましょう。



バランスのよい食事^{しょくじ}
をしよう

た もの からだ なか
食べ物は、体の中でのいろいろな
はたら き あか
働きをします。「黄」「赤」
みどり
「緑」のはたらきをそろえた
しょくじ こころ
食事を心がけましょう。



からだを動かそう

そと からだ うご
外で体を動かせば、体が
すっきりして、ごはんも
おいしく食べられます。



ふゆやさい た
冬野菜を食べよう

しゅん しょくざい と い あたた りょうり げんき
旬の食材を取り入れた温かい料理で元気にすごしましょう。



れんこん



かぶ



だいこん



しょうが

こんさいらい
根菜類はビタミンC、ビタミンEが豊富
からだ あたた ころ か
で体を温める効果があります。



はくさい



ほうれんそう

は ものるい さむ
葉物類は寒くなると甘くなり、栄養価も
たか
高くなります。