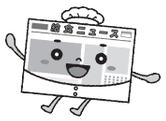
給食だより 12月

今年も残りわずかです。冬は寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気にすごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

今年はかぜをひきたくないよ。どうすればいいのかな？

かぜやインフルエンザに 負けない体のつくり方



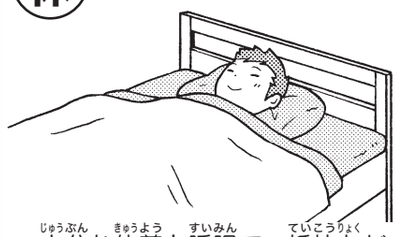
きゅーたん

この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分でつくろう！

食 事をきちんと食べる

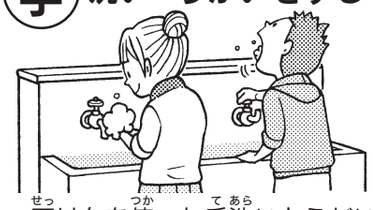
栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

休 養・睡眠を十分にとる



十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

手 洗い・うがいをする

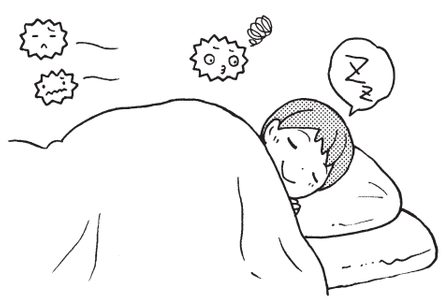


石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

運 動して体を動かす

寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

かぜの時は、安静・保温・栄養



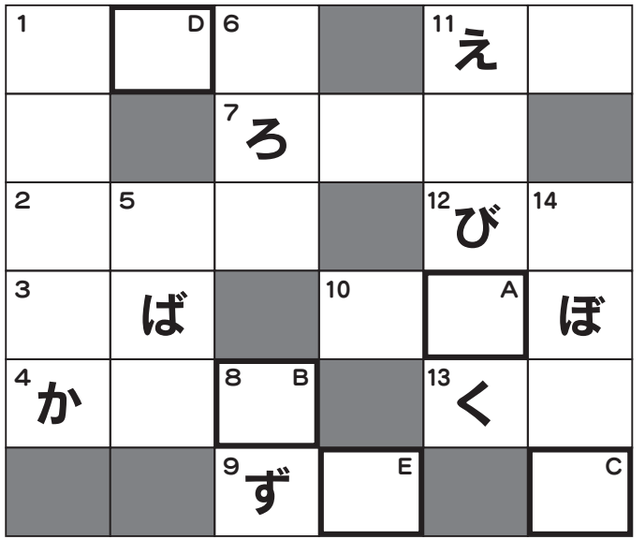
かぜは、鼻やのどを中心とした上気道に起こる急性の炎症のことで、いろいろな種類の病原体によって起こります。かぜを治療するためには、体力をつけて病原体に負けない抵抗力をつけることが必要です。

それには安静・保温・栄養が大切です。かぜの時はエネルギーを使うので、無理のない範囲で、栄養のバランスのよい食事をとり、体を冷やさないようにして、十分な休養・睡眠をとりましょう。

©少年写真新聞社2018

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

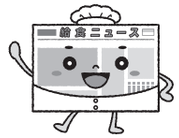


タテのカギ

1 1年の最後の日。
5 身の回りの物を持ち運ぶ用具。
6 ウリ科の甘い果物。
8 冬至の日にお風呂に入れる果実。
11 男性用の洋装の礼服。
14 冬至の日に食べる野菜。

ヨコのカギ

1 年内最後の仕事の日。仕事○○○
2 冬が旬の手で皮をむける果物。
3 年越しに食べるめん。
4 魚の肝臓の油、目によいといわれる。
7 「考える人」の作者。
9 小野妹子が行った昔の中国。
10 おじいちゃん、おばあちゃん。
11 そで触れ合うも多生の○○。
12 美しくかえること。街を○○する。
13 災いの元!?



ABCDEの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A□ B□ C□ D□ E□を食べよう！

12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。

保護者のみなさまへ

冬は子どもたちが体調をくずしやすい季節です。栄養のバランスのよい食事や運動、休養・睡眠がとれていないと、体の抵抗力が低下して、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。また、病原体を体に入れないために、うがいや手洗いの習慣を子どもたちに理解させることも大切です。

食育クロスワードパズルの答え／A:ふゆやさいE:い【ふゆやさいを食べよう！】(SeDoCで先配信中！)