

(第1子のみ配付)

令和5年度 12月
野村小学校

～毎月19日は、食育の日～

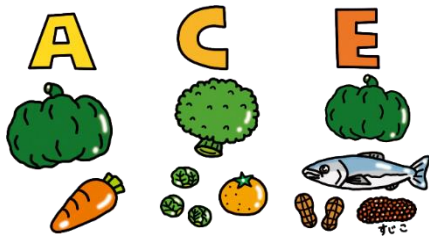


今年も残すところあと1か月です。かぜで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりしましょう。

朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

～かぜ予防には栄養と休養と保温の3つが大切です～

^{エース} ^{ていこうりょく}
ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが、ビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類に含まれています。

^{からだ}
体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事では、たんぱく質不足にならないようにしましょう。肉・魚・豆腐が入り、体が温まる鍋料理はおすすめです。

^{しょくじ} ^{まえ} ^{てあら} ^{わす}
食事の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一は、ウイルスを体内に入れないことです。食事の前は、せっけんで手をていねいに洗いましょう。

^{きそくただ} ^{せいかつ} ^{いちばん}
規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。規則正しい生活リズムを心がけ、早く寝ましょう。

冬至

12月22日(金)は、1年で一番夜が長い日(冬至)です。この日は昔から柚子湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする習慣があります。給食では、20日(水)に、かぼちゃの入った山梨県の郷土料理「ほうとう」を食べます。お楽しみに!

