



寒くなると風邪をひいたり、体調を崩しやすくなります。寒さに負けない丈夫な体を作るためには、好きなものばかり食べるのではなく、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

## 風邪に負けない体をつくらう！

いよいよ今年も最後のひと月となりました。風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



### 手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに！



### 栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり食べよう。



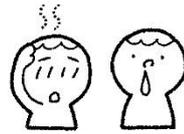
### 十分な休養

早寝早起きを心がけよう。



### 適度な運動

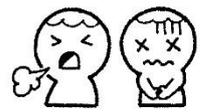
外で元気に体を動かそう！



しょうじょうべつ

## 症状別

## かぜをひいた時の食事



はつねつ さむけ  
**発熱・寒気**



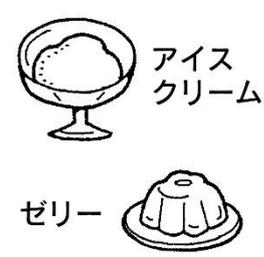
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとり、補給しましょう。

はなみず はな  
**鼻水・鼻づまり**



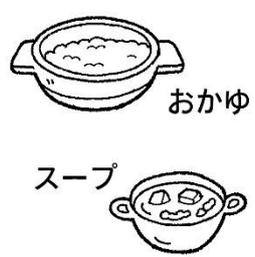
あたたかい汁物や発汗・殺菌作用のある葱・生姜で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む色の濃い野菜もとりましょう。

いた  
**せき・のどの痛み**



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

げり はけ  
**下痢・吐き気**



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなど胃腸にやさしいメニューにし、味が濃いものは避けましょう。

ふゆ やす ちゅう しょう せい かつ

# 冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

## 早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



## いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



## おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、虫歯や肥満の原因になります。決まった時間に食べ、食べたらすぐに歯を磨くようにしましょう。



## 地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

お正月には雑煮・おせちを食べたりします。どうして食べるようになったのか調べてみるのもいいですね！



# 食育の時間



## つばさ南小学校に

### 行ってきました。

9月24日につばさ南小学校に行ってきました。この日は3年生と『郷土の料理』について学びました。すったてや呉汁について積極的に意見を出している様子が見られました。



栄養教諭の谷口先生。川島中学校に所属で、普段は川島町学校給食センターに勤務しています。

## つばさ北小学校に

### 行ってきました。

10月8日につばさ北小学校に行ってきました。この日は2年生と『野菜のパワー』について学び、「苦手な野菜も一口は食べたい」「残さず食べる」など自分の目標を立てることができました。



※このおたよりは不要になりましたら雑紙（紙・布の収集日）として資源化できます。