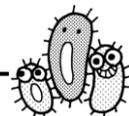




1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で生活リズムが乱れてしまった人は、少しずつ整えていく必要があります。そのためにも、温かい朝ごはんをしっかりと食べて、早寝・早起きを中心、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。



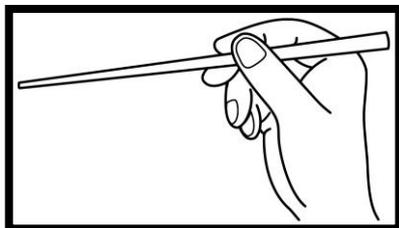
食事からできるかぜの予防法について



大切なことは、『栄養が偏らないよう、バランスよく食事をとること』です。特に、抵抗力を高める働きのあるたんぱく質を含む食品（肉・魚・卵など）や、免疫力を高めるビタミンCを含む食品（果物・野菜など）、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを含む食品（緑黄色野菜・レバーなど）をとるようにしましょう。また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

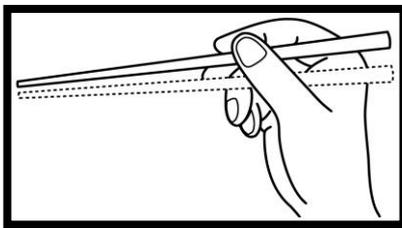
じょうずにおはし、つかえていますか??

①



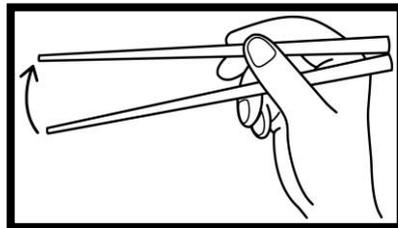
えんぴつをもつように、ひとさしゆびとなかゆびではさんで、1本もってみよう。

②



てんせんのところに入るように、もう1本を入れる。

③



じょうずにもてたら、上のはしだけうごかしてみよう。ひらいて、とじて、できるかな。

～ 以下の記事は、ぜひお子様と一緒に読みください ～

1/27～30に清原地域学校園統一の『箸づかいメニュー』がです。割く・はさむ・あつめる・つまむの4つができる献立です。しっかり正しく箸をつかって“お箸マスター”になりましょう!!

食事での免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど