



食後を上手に過ごそう



じかんない た お
時間内に食べ終わる
ようにしよう。



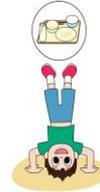
かた せいそう
片付けや清掃を
きちんとしてよう。



た お
食べ終わっても
せき た
席を立ちません。



はみがきは、ていねい
にしっかりとみがく。



た ちよくこ げ
食べた直後の激し
い運動は控えよう。

ねん なか ばんさむ きびし じき たいおん さ ていこうりよく お
1年の中で1番寒さの厳しい時期です。体温が下がって抵抗力が落ちている時は風邪をひきやすくなりま
す。日頃から風邪に負けない体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう。

かぜとは



か ぜ くうきちゆう さいきん はな
風邪は、空気中にあるウィルスや細菌が、鼻や
のどなどに入りこみ、炎症を起こすことです。
しやうじょう はな はな
症状はくしゃみや鼻みず、鼻づまり、のどの
いた ぜんしん のだるさ はずねつ いろいろ かる
痛み、全身のだるさ、発熱など色々です。軽い
かぜ びょうき まね
風邪でもこじらせるとおそろしい病気を招く
こともあります。

かぜを予防する生活のポイント



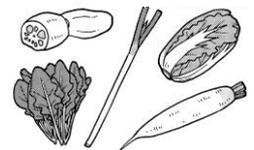
「栄養」「運動」「睡眠」に気をつけよう

えいよう うんどう すいみん
まずはバランスよく、好ききらいをしないで
食事をしっかりとります。
あさ かなら た
朝ごはんも必ず食べまし
よう。また、適度な運動や、
てきど うんどう
睡眠もしっかりとって体
すいみん からだ
を休ませることも大切です。



いろいろな冬野菜をたべよう

ふゆやさい
冬野菜には、だいこんやほうれんそう、はくさ
い、れんこん、ねぎなどがあります。風邪がはやる
この季節には、栄養が
きせつ えいよう
たっぷりとふくまれ
しゆん ふゆやさい
た旬の冬野菜を残さず
た かせ よぼう
食べて風邪を予防しましょう。



とにかく「手洗い」「うがい」です！

さむくて水がとっても冷たいですね。指先や手のひらを軽くこすり
あわせるだけの「手ぬき手洗い」になっていませんか？ていねいな手洗
いやうがいをしてウィルスを追い出しましょう。





1年の中で1番寒さの厳しい時期です。規則正しい生活やバランスのとれた食事で寒さを乗り切ってください。朝はしっかりと朝ごはんを食べ、体の中から体温を上げて登校させてあげるようにしてあげてください。

子ども達の食生活を振り返ってみませんか ～食と生活習慣病について～

生活習慣病は、もともとは「成人病」と呼ばれていましたが、子どものころからの生活習慣（食生活や環境など）によってじわじわと悪化してできる病気なので「生活習慣病」と名前が変わりました。

子供達の日常生活を改善することで生活習慣病の予防となります。



朝食は食べないことが多いかな・・・

朝食は1日の活動を開始するための大切なエネルギー源です。朝食を食べないことが習慣化している人は糖尿病にもなりやすいといわれています。



スナック菓子や甘いお菓子が大好き。毎日食べるよ！

スナック菓子にはたくさんの脂質が、また甘いお菓子にはたくさんの糖分が含まれます。こうした食生活も食べすぎると生活習慣病につながります。



野菜は嫌い。あまり食べないよ。

野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富に含まれます。また食物繊維には便秘予防やコレステロール値を抑える働きがあります。



のどが乾いたら清涼飲料を飲むよ。

清涼飲料には糖分が多いものがたくさんあります。こうした習慣は糖分の過剰摂取につながる所以要注意です。（天然の果汁ジュースにも果糖が多いので注意！）



夕食はお腹一杯までいつも食べすぎてしまうな。

夜は一日の生活を終え、体は休息へと向かっています。寝る直前にお腹いっぱい食べてしまうことはエネルギーを消費されず、太る原因となることもあります。

食生活が乱れると、成長期の体に必要な栄養素を十分にとることができず、健康な状態を保つことができなくなります。またそうした状態が続くことが生活習慣病をまねく原因となります。



学校給食週間を実施しました



1月に実施した給食週間では、食べ残しを減らすことをテーマに様々な取り組みを行いました。食べることの大切さや給食について改めて考える機会になりました。



健康委員会が各クラスの食べ残し量を調べました。少ないクラスはデザートリクエスト券がおくられました。



教室では、健康委員会で作成した給食室の様子や調理員さんからのメッセージ動画を視聴しました。



「のこさず食べようカード」では自分のめあてを決め、達成出来た日はシールを貼りました。