

# 食育だより 冬

宇都宮市立ゆいの杜小学校



## ☆ 冬休みの食生活 ☆

もうすぐ冬休み。

学校は、休みになっても、大切な成長期に休みはありません。

休み明けも元気に登校できるように、休み中の食生活に気を配りましょう。

### 早寝早起き朝ごはん！



朝ごはんは、1日のスタートを切るための大切な食事です。

学校が休みだと、夜ふかし、朝ねぼうをしてしまいがち。

規則正しい生活で1日をスタートしましょう。

### 毎日牛乳を飲もう！

牛乳には、カルシウムやたんぱく質など、成長期のからだ作りにかかせない栄養がたくさん入っています。

休みの日も毎日牛乳を飲みましょう。



## 冬休み、元気のもとは食事から！



好きなものばかり、同じものばかり食べていると、栄養がかたよってしまいます。

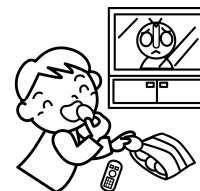
いろいろな食べ物をよくかんで食べましょう。

### なんでも食べよう！

テレビを見たり、テレビゲームばかりをしていると、ついお菓子の手がのびてしまいます。

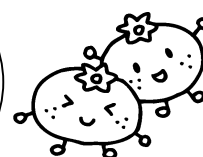
おやつのだらだら食いは、「肥満」のもと。

おやつは時間と量を決めて食べるようにしましょう。



### おやつの食べすぎに注意！

## 1日30分は体を動かして、家の手伝いをしよう！



寒くて乾燥した日が続いています。

インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症の流行しやすい季節です。

外から帰った後や食事の前には、せっけんでいねいに手を洗いましょう。

