

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、休みになんでも、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。



はやねはや あさ 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。

まいにちぎゅうにゅう の 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。



ふゆやす げんき 冬休み、元気のもとは食事から！

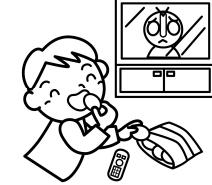


すきなものばかり、同じものばかり食べていると、栄養がかたよってしまいます。いろいろな食べ物をよくかんで食べましょう。

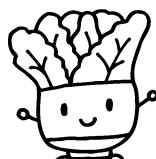
なんでも食べよう！

テレビを見たり、テレビゲームばかりをしていると、ついついお菓子に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。



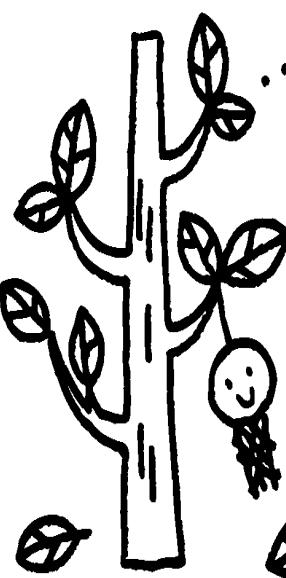
おやつの食べすぎに注意！



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、せっかんでていねいに手を洗いましょう。



さむ かんそう ひ つづ
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、せっかんでていねいに手を洗いましょう。

