



令和4年度

きゅうしよくだより12月



秦野市立末広小学校



いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝タ一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルスインフルエンザ、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染予防の第一は石けんを使ったていねいな手洗いです。外からもどった時、トイレの後、そして「いただきます」の前には必ず石けんで手を洗いましょう。

なぜせ^てっ^あけん^らで手洗^ていをするの?



見た目にはきれいでも手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



手や指についた細菌やウイルスは口や鼻などから人間の体内に侵入し体に悪さをします。



だいじょうぶ大丈夫だも〜ん

水だけの手洗^ていだけでは細菌やウイルスがしっかり落ちません。石けんですみずみまでていねいに洗^ていましょう。

寒^さに負^けない食^べ事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症が起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。石けんを使った手洗^ていやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのために栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

からだ^{ていこうりく} たか^{たか} 体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・C)



にんじん



ほうれん草



ねぎ



だいこん



かぼちゃ



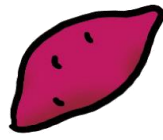
はくさい



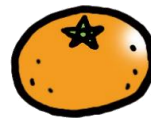
ブロッコリー



れんこん



さつまいも



みかん



いちご

からだ^{つよ} 体を強くしよう! (たんぱく質)



さかな 魚



たまご 卵



だいず 大豆・大豆製品



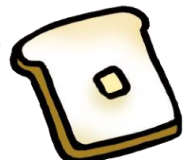
ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品



あぶら 油 (揚げ物)



バター



※でも、とりすぎには気をつけてね!