

12月食育たより

【今月の目標】

風邪にまけない食生活

令和2年12月 中学生用

寒い冬を元気に乗りきろう!

手洗いはしっかり、こまめに!

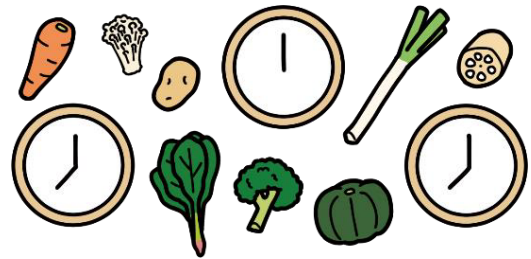
病気の原因となるウイルスは、手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をこすることで体内に侵入したりします。

外出後、食事の前、トイレの後など、せっけんを使って手のすみずみまでしっかり洗いましょう。手洗いは一見地味ですが、とても効果的な予防法です。



1日3食、好き嫌いなく食べる!

休み中も朝・昼・夜と3食、ある程度決まった時間に食事をとりましょう。野菜に含まれる食物繊維やビタミンA・C・Eは、体の免疫力UPにつながるの、忘れずに!



しっかり寝て体を休める!

体をしっかり休めることも健康に過ごすためにはとても大切です。年末年始は楽しい行事が続きますが、夜更かしや朝寝坊は生活リズムの崩れにもつながります。

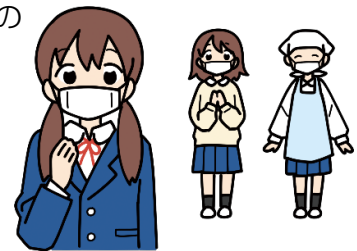
睡眠不足で疲労がたまると免疫力も下がってしまいます。



他人にうつさない心づかいも!

自分を守るだけでなく、人にうつさないためにも、マスクの着用は引き続き必要です。食事中も会話はなるべく控え、話をするときはマスクを付けましょう。

休み中、食事の支度などをするときも、気を付けましょう。



おすすめの夜食

テスト勉強や受験勉強中に食べる夜食は、胃に負担をかけない、朝食に影響を及ぼさない、消化の良いものをおすすめします。



おにぎり

おもち



コーンポタージュ

ココア

