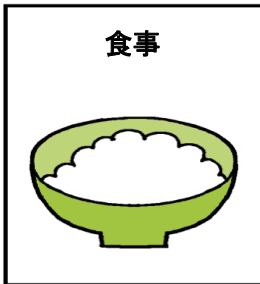




気温が低く、空気が乾燥する冬は、ウイルスが活動的になり、かぜやインフルエンザがはやりやすくなります。「かぜは万病のもと」とも言われ、こじらせてしまうとほかの病気を引き起こすこともあります。かぜの予防を心がけ、寒さに負けないで元気にすごしましょう。

～寒さに負けない体を作るためのポイント～

食事



★バランスのよい食事をとる★

色々な食材を組み合わせることでバランスを整えることが大切です。また、体が冷えているときは、温かい物を食べるのもよいですね。

★体を動かす時間を作る★

学校の体育の授業だけでなく、学校外で体を動かす時間を作ることで、寒い時期に体に強くなるウイルスに負けない体になれます。外で体を動かすことができない日は、家の中でストレッチやラジオ体操をするのもおすすめです。

運動



生活リズム



★生活リズムを整える★

寒さに負けない体を作るのに欠かせないのが、生活リズムを整えることです。休みの日にずっと温かい家の中でごろごろ過ごしていた後に、急に寒い外に出ると体調が悪くなりやすいです。食事や運動はもちろんのこと、お風呂で湯船につかったり早寝早起きをしたりと、毎日のリズムを整えていきましょう。

旬の食べ物を食べて 体をポカポカに温めましょう

冬は、なべ料理がおいしいですね。お友達に人気のなべ料理を聞いてみましょう。いろいろな味と食品が入っています。肉や魚、野菜がたくさん入っていると栄養たっぷりの料理になります。

みんなで食べると体も心もポカポカに温まります。



給食食材産地情報
一覧については、
こちらから