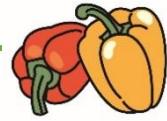


# もぐもぐ

食育だより  
令和7年度 No.6



令和7年12月17日

祖父江地区内 小学校

★毎月19日は食育の日です★

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。水が冷たい時期ですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが大切です。また、食事や睡眠をしっかりとって風邪菌やウイルスへの抵抗力を高め、病気にかかりにくい丈夫な体をつくりましょう。



## 冬休みの食生活～10のポイント



年末年始にはクリスマスや大晦日、お正月などの行事がたくさんありますね。冬休みを元気に楽しく過ごすために、食生活のポイントを語呂に合わせて確認しましょう。



あらかじめ、おかわりの回数を決めておきましょう。



お茶や牛乳などの砂糖の入っていない飲み物がおすすめです。



せっけんをしっかりと泡立て、指と指の間まできれいに洗いましょう。



まいにちおなじ時間に食べられるように、生活のリズムを整えましょう。



冬が旬の食べ物は、栄養満点で丈夫な体を作ってくれます。



よくかむと、食べ物が消化・吸収されやすく、お腹の負担を減らすことができます。



1日あたり300gを目標に色々な種類の野菜を食べましょう。



さらさら皿洗いや配膳など、自分ができる事からすんご協力しましょう。



家族や友人と会話を楽しみながら、一緒に食事をしましょう。



おやつは決めた量だけお皿に移して、夕食の2~3時間前に食べましょう。

「**食生活の10のポイント**」の頭文字を繋げると…  
**たのしむやすきを**になります。

これを合い言葉に食生活に気を付けて、  
冬休みが明けたら元気に会いましょう。

