



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し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。

た 食べ過ぎに気を
つけよう

あらかじめ、おかわりの回数を決めておきましょう。

の 飲み物は甘くない
ものを選ぼう

お茶や牛乳などの砂糖の入っていない飲み物がおすすです。

し 手を洗ってから
食事をしよう

せっけんをしっかりと泡立てて、指と指の間まできれいに洗いましょう。

い 1日3食
規則正しく食べよう

毎日同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。

ふ 冬が旬の食べ物を
食べよう

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。

ゆ ゆっくりよくかんで
食べよう

よくかむと、食べ物消化・吸収されやすく、お腹の負担を減らすことができます。

や 野菜をたっぷり
食べよう

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。

す すすんでお家の人の
お手伝いをしよう

皿洗いや配膳など、自分のできることからすすんで協力しましょう。

み みんなで食卓を囲む
機会をつくろう

家族や友人と会話をしながら、一緒に食事をしましょう。

を おやつは時間と量を
決めて食べよう

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…
「たのしいふゆやすみを」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。

