

おうちの人にもよんでもらいましょう

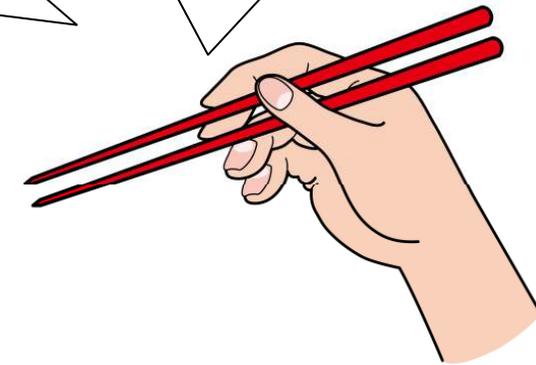
今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると、かぜをひきやすくなってしまいます。また、冬は、空気が乾燥し、低温のため感染力の強いインフルエンザウイルスが猛威をふるいます。日頃から、かぜに負けない体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう。

参考にした資料：○少年写真新聞社：2013年12月給食ニュース付録より、12月給食だより・食育イラストほか
○文部科学省「食に関する指導のてびき」

おはしのきれいな持ち方を練習しよう

おはしを正しい持ち方でもっと、見た目も美しく、じょうずにつかえます。
冬休みは練習のチャンスです。
おうちで練習しましょう。

はしの、正しくて美しい持ち方



かぜを予防する生活のポイント

かぜを予防するためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。

まずは、バランスよく、好ききらいをしないで食事をしっかりとりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

いろいろな冬野菜を食べよう

冬野菜には、だいこんや、ほうれんそう、はくさい、れんこん、根深ねぎなどがあります。かぜがはやるこの季節には、栄養がたっぷりと含まれた旬の冬野菜を食べてかぜを予防しましょう。なべ料理に使うとたくさんとることができて体も温まります。

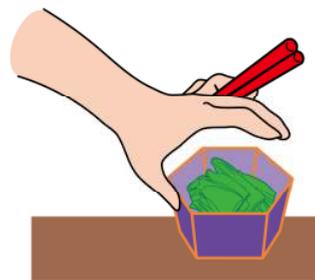
まよいばし

どれを食べようか食べ物の上ではしをあれこれ動かす



はしを使うとき、やってはいけない使い方があって、それをするのは、おぎょうぎがわるいことといわれています。

ここに書いてあるのは、その中でもよくみかけるものですが、あなたはやっていませんか？



もちばし

はしを持ったまま、食器をおなじ手で持つ



よせばし

はしで食器をひきよせる



なみだばし

とくからさんは汁をたらしながら、はしをうごかす



さしばし

はしで食べ物をさして食べる