

ぱくぱくカレンダー



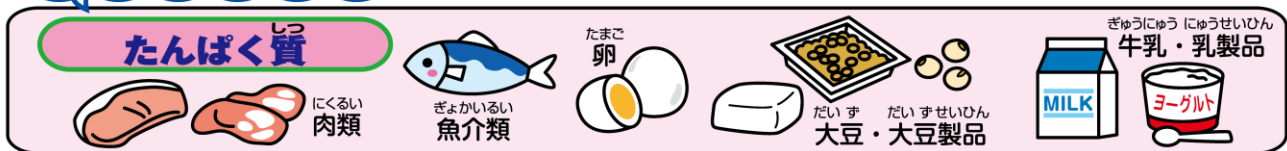
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

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。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、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肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



風邪予防にとりたいたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



冬休みの食生活～10のポイント

た (食)べすぎに気を つけよう 	の (飲)み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お)やつは時間と量 を決めてとろう 	—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	