

こんげつ もくひょう

今月の目標

12月

かぜをひかない

しょくせいかつ

食生活をおくろう！！

今年も残すところあと一か月になりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっていきます。冬休みになると、「クリスマス」や「お正月」などの楽しい行事がたくさんありますね。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。



寒さに負けず、かぜをひかないようにするためには、体をあたためて免疫力をつけることが大切です。次の5つのことに気を付けながら食事をしましょう。

① 肉、魚や卵、大豆製品などたんぱく質をとろう！

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝を良くして体を温めてくれる働きがあります。



② エネルギーをじゅうぶんにとろう！

炭水化物・脂質は、体を動かすために必要な栄養素です。少しの量でたくさんのエネルギーになり体を温めてくれます。

③ 野菜、きのこ、海藻をしっかりとろう！

ビタミンは身体を健やかに保つための大切な働きをしてくれます。血の巡りをよくして身体を温めてくれます。



④ 毎日朝ご飯を食べよう！

朝ご飯を食べると食べたものを消化するために内臓が動き出し、体の中を温めてくれます。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ご飯を食べましょう。



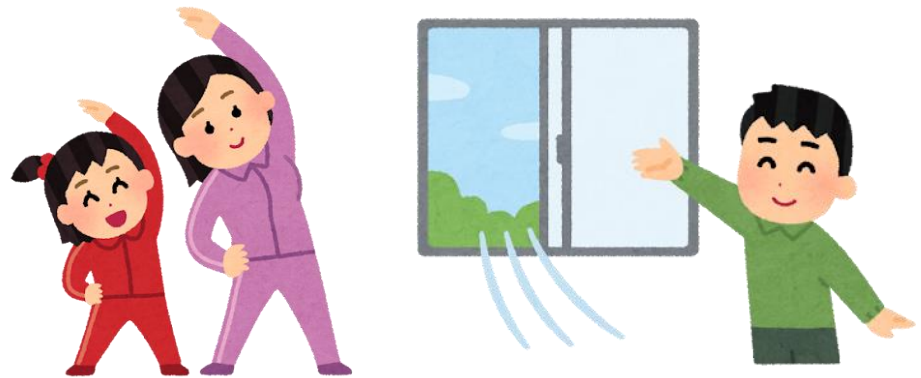
⑤ 温かい食べ物・料理で体の中からポッカポカ！

冬に美味しい野菜、肉や魚をつかった温かい鍋物やスープを食べ、体の中から温まりましょう。



食事以外でも…

- ◎適度な運動、十分な睡眠をとって規則正しい生活をおくりましょう。
- ◎外から帰った時や、食事の前には石けんでの手洗いと、うがいをしましょう。また、定期的に窓を開けて部屋の空気をいれかえましょう。



2024年も給食をたくさん食べてくれてありがとうございました。みなさんの笑顔と元気が、給食室の活力となっています☆2025年もモリモリ食べてくださいね♪

