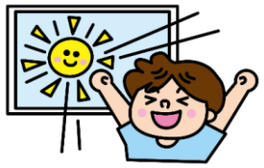
きゅうしょくだより

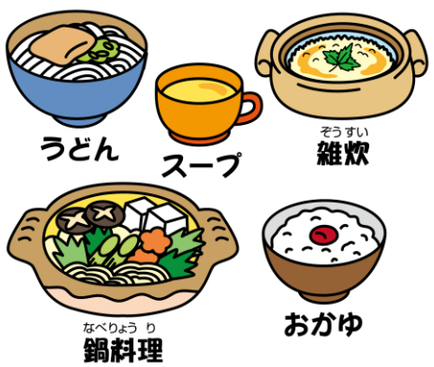
1月　意岐部東小学校



感染症に負けない体をつくろう

風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると、ウイルスなどが体に入るのを防ぐ力が弱くなり、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕、バランスのよい食事をとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消になったり、ぐっすり眠れるようになったりします。

風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。

おすすめの食材

卵　脂肪の少ない肉や魚　豆腐　ねぎ　しょうが　白菜

キャベツ　にんじん　大根　かぶ　ほうれん草　かぼちゃ

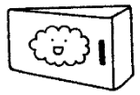
朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう！

朝ごはんには、脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります。しっかり食べて、１日を元気にスタートさせましょう。

体のスイッチ

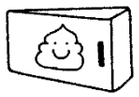
朝ごはんを食べると、ねむっている間に使ったエネルギーや、栄養を補給できるので、午前中元気に活動できます。

頭のスイッチ



朝ごはんを食べると、頭（脳）に栄養がいき、頭のはたらきをよくしてくれます。特に、ごはんやパンは頭を目覚めさせる、いちばんのごちそうになります。

おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、おなか（胃や腸）が活発に動いて、うんちが出やすくなります。

朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

毎朝決まった時間に食卓につく

夜ふかししないで早めに寝る

夜遅くに食べない

少しでも食べる習慣をつける