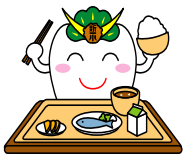
令和８年度

羽生市立新郷第一小学校
食育指導部



すくすくだより 11月

朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬の訪れを感じる季節になりました。子どもたちは寒さに負けず、元気に校庭を走り回っています。

これからの季節、風邪や感染症に負けない強い体をつくるためには、毎日の食事がとても大切です。特に、体を温める効果がある根菜類や、免疫力を高めるビタミンが豊富な旬の野菜を食べることで予防につながります。バランスの良い食事をしっかり食べて、体温を上げて元気に冬を迎えられるようにしましょう。

風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

栄養バランスの良い食事

１日３食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



こまめな手洗い



手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

1 1 8 いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11 月８日は「いい歯の日」です。健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。



よくかんで食べよう	おやつは時間や量を決めて食べよう	甘い物はとり過ぎないようにしよう	カルシウムを多く含む食べ物をとろう	食べた後は歯をみがこう
				