

2025年度

食育だより

第8号

2025.12.19

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

ひかみとくべつしえんがっこう
氷上特別支援学校

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さがぐっと深まり、体調を崩しやすい季節になりました。冬を元気に過ごすために、毎日の生活のなかで「寒さに負けない身体づくり」を意識してみましょう。

12月の食育目標「寒さに負けない身体をつくろう」

ポイント①

からだ うご 身体を動かそう

太陽の光を浴びる、室内でもできる簡単な体操やストレッチをすると、血流がよくなり、免疫力アップにつながるよ!



ポイント②

た バランスよく食べよう

「主食・主菜・副菜」をそろえよう。温かい汁物で身体を温めるのも効果的!



ポイント③

てあら 手洗い・うがいをしよう

せっけんで20秒、指先・手首までしっかり洗おう。



ポイント④

いふく ちょうせい 衣服の調整をしよう

脱ぎ着しやすい重ね着が大切。汗をかいたら着替えることが冷えを防止するポイント!



寒い季節でも、毎日のちょっとした習慣が健康な身体づくりにつながります。ご家庭でも、生活リズムを整えながら元気に冬を過ごしましょう。