

2025^{ねんど}年度

食育だより^{だいごう} 第8号

2025. 12. 19

まいつき^{まいつき} 19日は食育の日

ひかみとくべつしえんがっこう^{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

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

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

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

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。