

EAT通信 12月



令和元年（2019年）

和歌山市立小倉小学校

～食事は落ちついて よくかんで食べましょう～

早いもので、今年もあと1か月となりました。寒さもだんだんときびしくなってきました。

冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動をして、十分な休養・睡眠をとるようにしましょう。



かぜや インフルエンザに 負けない体の作り方



今年（ことし）はかぜをひきたくないよ。どうすればいいのかな？

食事をきちんと食べる



栄養バランスのよい食事を1日3食しっかり食べましょう。

休養・睡眠を十分にとる



十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

手洗い・うがいをする



せっけんを使った手洗いとうがいで、ウイルスや菌を洗い流します。

運動して体を動かす



寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

この4つがポイントだよ。かぜにまけない体（からだ）をつくらう！



月目標 「食後は静かに休もう」



☆食後に休養が必要なことを知ろう

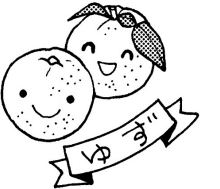
☆休養の時間の過ごし方を考えよう

12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。

冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。

昔ながらの風習で冬を元気にのりきりしましょう。



学校給食のメニューを作ってみませんか？



かぼちゃのそぼろ煮

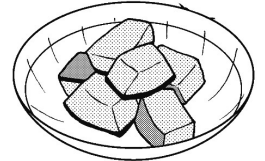
（3～4人分）

材料

かぼちゃ	200g
鶏ひき肉	60g
油	少々
さとう	小さじ2はい
しょうゆ	小さじ2はい
みりん	小さじ1はい
水	100～150ccぐらい

作り方

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切ります。
- ②鍋か深めのフライパンに油をしき、ひき肉を炒める。
- ③切ったかぼちゃ、水、調味料を入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮ます。



☆おうちの人といっしょに見てくださいね！