

2月 食育だより

令和5年2月
甲斐市立電王西小学校

寒い時期にも…水分補給が大切です！

まだまだ寒い日が続いていますが、栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時

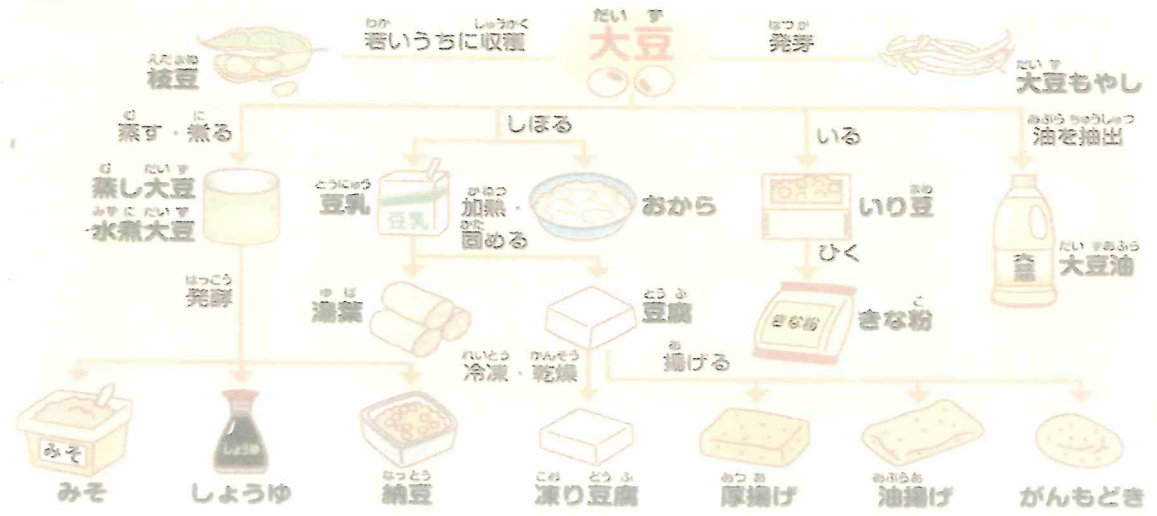
運動をする時とその前後

入浴の前

のどが渇く前に！



大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



食事のマナーを見直そう！

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 箸とおなかの間は握りこぶし2つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。
 - ×クチャクチャと音をさせない。
 - ×食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。
- いすに深く座かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 箸にひじをつかないようにしましょう。

* 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう *

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類などが多く含まれています。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう！！

