

2月

# 食育だより

令和6年 2月  
甲斐市立竜王西小学校

寒い時期にも…水分補給が大切です！

学期がスタートしてから、もうすぐ1ヶ月になります。

まだ寒い日が続いています。

などひかないように、栄養バランスのよい食事をして、抵抗力を高め、に負けない丈夫な体をつくりましょう。

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

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、の乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渴いていなくても、こま水分補給を心がけることが大切です。



## あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起したりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

### 腸内環境を整えるには



### 腸の健康に役立つ食べ物

