



食育だより

令和7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！

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す。

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。

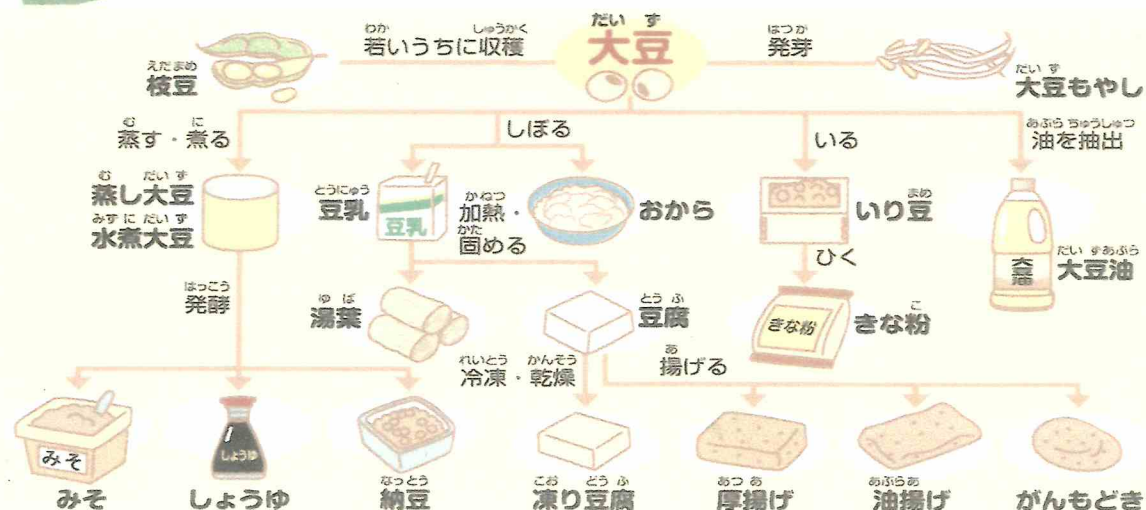
また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。

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。



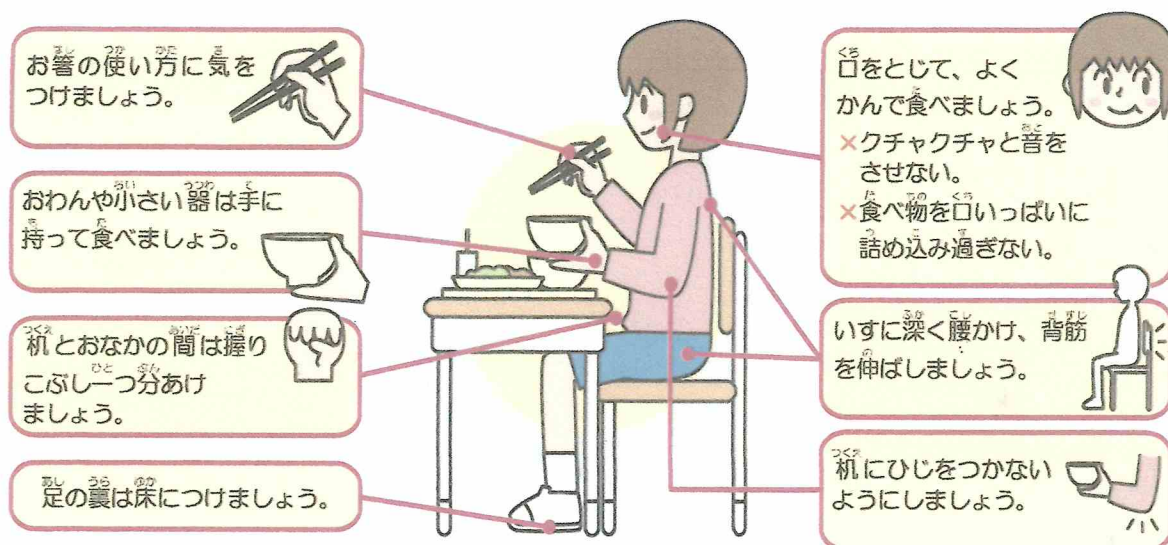
大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



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、お箸を正しく使えていなかったりと、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、自分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



* 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！！

