



むつみちゅうぶしょうがっこう
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ さかもとふみよ
栄養教諭 坂本文代

だいごう
第8号

今年も残りわずかです。冬は寒いが続き、風邪やインフルエンザにかかりやすい時期です。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、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう。

「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついていて、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。特に、食事の前はていねいに手洗いをしましょう。



<p>こんな時は忘れずに!</p> <p>外から帰った時 食事の前 トイレの後 動物を触った後</p>	<p>しっかり手を洗うには...</p> <ol style="list-style-type: none"> 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗いする。 流水で十分に洗い流す。 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。
--	--

もうすぐ冬休み！

ねんまつねんし
年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続き、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事にとり入れましょう。また、寒い時期は運動不足になりがちです。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす

冬休みの食生活 4か条

体重もチェック!

冬が旬!

クロスワードクイズに挑戦してみよう

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1		D	6		11	え	
			7	ろ			
2	5				12	び	14
3	ば		10		A		ぼ
4	か		8	B		13	く
			9	ず		E	
							C

タテのカギ

- 1 1年の最後の日。
- 5 身の回りの物を持ち運ぶ用具。
- 6 ウリ科の甘い果物。
- 8 冬至の日にお風呂に入れる果実。
- 11 男性用の洋装の礼服。
- 14 冬至の日食べる野菜。

ヨコのカギ

- 1 年内最後の仕事の日。仕事○○○
- 2 冬が旬の手で皮をむける果物。
- 3 年越しに食べるめん。
- 4 魚の肝臓の油、自によいといわれる。
- 7 「考える人」の作者。
- 9 小野妹子が行った昔の中国。
- 10 おじいちゃん、おばあちゃん。
- 11 そで触れ合うも多生の○○。
- 12 美しくかえること。街を○○する。
- 13 災いの元!?



ABCDEの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ C □ D □ E □ を食べよう!