

がつ しょう いく
12月食育だより

れいわ ねんど
令和7年度
あい ち けんりつ とよかわ とくべつ し えん がっこう
愛知県立豊川特別支援学校

さむ ま ふゆ げん き す
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



かぜ よ ぼう えい よう そ た もの
風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

じょう ぶ からだ
丈夫な体をつくる



つよ こう さん か さ よう からだ まも
強い抗酸化作用で体を守る



ふゆ やす
もうすぐ冬休み!

はや ね はや お あさ ひる ゆう しょう か た き そくただ
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



とう じ ねん もつと たいよう ひく い ち く ひる みじか
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

た もの うん よ こ
「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

