

# もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会

献立作成部会

令和3年12月23日

No.12

## ふゆやす げんき す しょくせいかつ じょう 冬休みを元気に過ごすための食生活10か条

いよいよ冬休みが始まります。夜更かしして、朝ごはんも食べず、体を動かさずにいれば、風邪を引きやすくなります。実りのある冬休みにするためには、食生活を整えることが何より大切です。冬の食材をたくさん食べ、風邪を引かない強い体を作りましょう。

### (1) こまめな手洗い



風邪・感染症の予防の基本はせっけんでしっかり手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。

### (2) 早寝・早起き・朝ごはん



長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

### (3) 1日3回の食事を欠かさない



朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。

### (4) 色々な食材をバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

### (5) 食事はよくかんで、ゆっくり食べる



よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

### (6) 冬が旬の野菜を取り入れる



冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。

### (7) ふるさとに伝わる食文化を知る



年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。

### (8) おやつをダラダラと食べない



おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。

### (9) 元気に体を動かす



寒いからと部屋の中ばかりいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。

### (10) 家族と共に食卓を囲む



会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。