



那覇市立
真和志小学校

はやいもので、今年もあと1か月となりました。だんだん寒くなってきましたが寒さに負けないように、なべ料理や実だくさんの汁ものなどで体を温めて、元気に冬を乗り切りましょう。

かぜやインフル エンザの季節

かぜに負けない体をつくろう！

ふゆ冬は、くわき空気も乾燥して、かぜやインフルエンザがはやる季節です。かぜをひかずに元気に冬を過ごすためには、まいにちせいかつなか、つぎこころ毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。



1日3食バランスがととのった食事をとりましょう。



外出後や食事前などには、せっけんを使ったていねいな手洗いや、うがいをを行います。



外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。



早起き早寝を心がけて、十分な睡眠時間を取りましょう。

じせだい けんこう ふくどくほん
次世代の健康づくり副読本『くわっち～さびら』p38～より

みなさんは、野菜が好きですか？野菜は大きく2つのグループに分けられます。「色のこい野菜」と、「色のうすい野菜」です。どちらのグループの野菜もみなさんの成長に大切な栄養がたくさん入っています。給食の献立にもいろいろな野菜が出てくるので、残さず食べるようにしましょう。

りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜



ピーマン、ブロッコリー
ほうれんそう、かぼちゃ、
トマト、こまつな、にんじん
など

たんしょくやさい 淡色野菜



キャベツ、だいこん、はくさい
なす、ごぼう、レタス、セロリ
たまねぎ、とうがん、パパイヤ
など



色のこい野菜とは、皮をむいた中身が赤・黄・緑など色がついている野菜です。

色のうすい野菜とは、皮をむいた中身の色がうすい野菜のことです。

《色のこい野菜を食べよう！》

色のこい野菜をとると



病気にかりにくくなる

目やはだを強くする

色のこい野菜をとらないと



病気にかりやすく、かぜをひきやすくなる

はだがカサカサする

目が疲れる

《色のうすい野菜も食べよう！》

色のうすい野菜をとると



腸の働きを良くする

疲れにくい体にする

色のうすい野菜をとらないと



血がとまりにくくなる

かぜをひきやすくなる

体が、疲れやすくなる

おこりっぽくなる