

12/13 (火)

くもり・はれ
19~21℃




12月のほけん目標

寒さに負けない体をつくらう

しげつことばい
・正月事始め


おみそじのひ ・美容室のひ ・又又子のひ

今朝は、ひんやりとしましたね 
気温が急激に変化すると体調を

くずしやすいため、気をつけましょう。

冬は「かくれ脱水症状」になりやすいです。

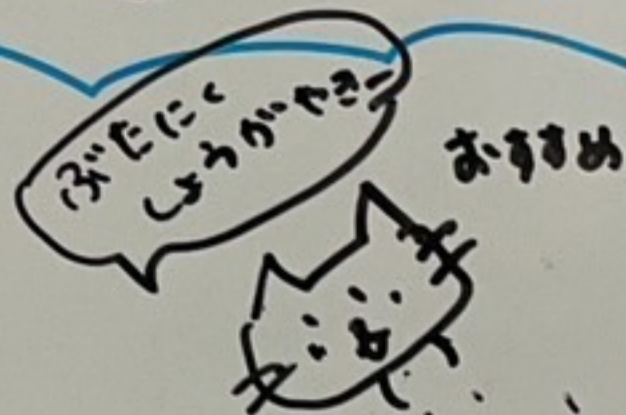
カゼなどの感染症予防のためにも、

水分はこまめにとりましょう  冬は脱水に気をつけよう

クイズ

冬に食べると体が
ポカポカと温かくなる
食べものは何?

- ① しょうが
- ② わさび
- ③ 塩こしょう



こたえ ① しょうが

しょうがにふくまれる
ジンゲロールという栄養は
火を通して調理することで
体を温める効果があります