

# 12月栄養だよ!

朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので風邪をひきやすくなる季節です。また冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢を予防するには手洗いが大切です。外から帰ったり、トイレ後や食事前には必ず手を洗いましょう。体調に気を付けて新しい年を元気に迎える準備をしていきましょう!

## 風邪予防に大事なこと

### ★手をしっかり洗う

手についたウイルスが体内に入らないようにせっけんで手を洗いましょう



### ★睡眠時間はたっぷり

睡眠時間を十分に確保して体を休めることも大切なことです



### ★うっさない

ハンカチやタオルは清潔なものを使い、咳やくしゃみが出たときは手を洗いましょう



### ★好き嫌いなく食べる

体の抵抗力を高めるために好き嫌いなく食べ、栄養バランスを整えましょう



## できるだけ食事のお手伝いを

冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



## 食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるようにご家庭でも気をつけましょう。

- \* 背すじをまっすぐ伸ばす。
- \* テーブルにひじをつけない。
- \* お茶碗やお椀は手に持つ。
- \* 両足を床につける。
- \* テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

