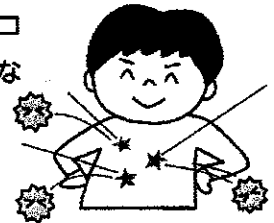


11月 食育だよ！

令和2年10月30日
世田谷区立砧中学校
校長 建部 豊
栄養士 井上 麻伊



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



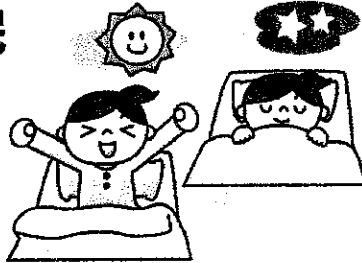
適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。



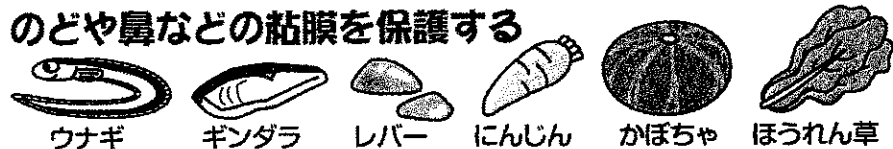
意識してとりたい栄養素と多く含む食品



体力をつける



のどや鼻などの粘膜を保護する



血行をよくする



免疫力を高める

