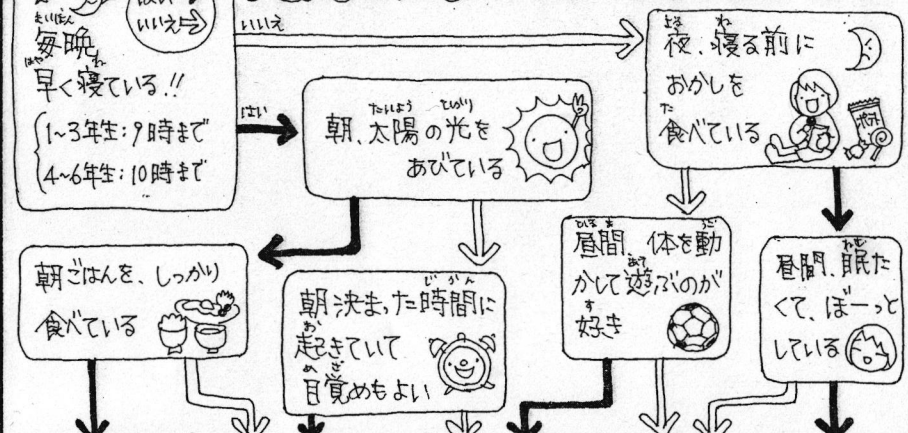


さあ、新しい年の始まりです。
 今年は酉年。鶏は、朝を告げて鳴くので、昔から多くの
 国で大事にされてきたそうです。学校で朝を告げるのは、
 みなさんの「おはよう！」の元気な声。2017年も、明るく心の
 こもったあいさつが校舎に響きますように。

早寝・早起き・朝ごはん
元気にわとりになれるかな？



早起きの達人 **あともう少し** **早起きから始めよう** **寝る時間を減らして生活習慣を変えよう**

新しい年の健康に過ぎなう
 朝ごはんはパワーの源
 早起きに挑戦してみよう
 睡眠時間が少ないと昼間元気に動けません
 寝る時間を30分早くするから始めよう

1月の
 もひょう

好き嫌いを何でも食べよう

ウイルスに負けないからだをつくらう

この時期は、体内に入ってきたウイルスや細菌に対する抵抗力・免疫力をアップさせるビタミンをとることが大切です。

ビタミンC
 からだの細胞同士をつなぐコラーゲンをつくる働きを助けて、抵抗力を高めてくれます。ストレスによる免疫力の低下を防ぐ働きもあります。
 ビタミンCは体内にためておけないのでこまめにとりましょう。
 パパイヤ・イチゴ・ブロッコリー・トマト・柿など

ビタミンA
 皮膚や粘膜を強くして、ウイルスや細菌の侵入を防いでくれます。
 野菜から得るビタミンAは油と一緒にとると吸収されやすくなります。
 にんじん・ほうれんそう・レバー・うなぎなど

ビタミンB6
 たんぱく質からエネルギーや筋肉、血液をつくる時に必要な栄養素で健康な皮膚をつくり、疲れをとる効果があり、免疫力を高めるために大切です。
 パナナ・にんにく・まぐろ・かつお・レバー・納豆など

ビタミンE
 からだの中には、活性酸素という細胞を傷つける物質があり、ビタミンEはこの働きをおさえる「抗酸化作用」という働きがあります。血液の流れをよくして免疫力を高めます。
 かぼちゃ・アーモンド・アボカド・さんまなど

おいしく! たのしく!! げんきに!!!

みなさんが毎日学校で食べている給食は、元気に育つために必要な栄養や量がきちんととれるように考えられています。時々、ちょっと苦手な食べ物があるかもしれませんが、少しでもいいからチャレンジしてみてください。卒業するまでに大好物になっているかもしれませんよ!!

年生が保健室の前まで、ものをしてくれていたので...
 あっ
 いつも本当にありがとう
 いえいえ!
 あたりまえのように返してくれる言葉のキャッチボールにひり舞ったのでした。
 スライク!!