



# マザーズキッチンだよ!

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



小さな心がけて  
感染症を  
予防しよう!

### 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

## 給食センター1月のようす ほうれんそうが になりました! おいしい季節に



**田** 尻産のおいしいほうれんそうが届きました! 冬の寒さにあたり、甘味と栄養が詰まった、ほうれんそうです😊

ご家庭でも、甘味たっぷりのほうれんそうを味わってくださいね!



**栄** 養満点のスパゲッティサラダのできあがり!



訪問指導の様子が見られる  
ほっこり通信はこちら! ⇒

click here !!

ほっこり通信 URL \*\*\*\*

<https://www.city.osaki.miyagi.jp/shisei/kurashinojoho/kyoiku/17494.html>

### 今日の食育つらみ

今月はこの食育ピクトグラムを紹介します!

10 食・農の体験をしよう

10. 農林業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

お家でやってみよう!

農林漁業体験は、食べ物に対する意識や関心、知識、嗜好、食行動、心の健康に関係しています。具体的には、田植えや種まき、稲刈り、野菜の収穫、家畜の世話などの体験があります。家庭菜園や室内でもできる栽培キットの活用、地域や旅行先のイベントなど、機会を見つけてぜひ体験してみてください。

年間テーマ：食育ピクトグラム

作成：大崎市学校栄養士会