

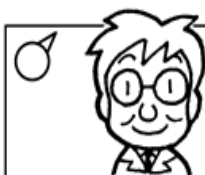


# 2月給食だよ!



2月3日は節分です。節分には冬と春を分けるという意味があります。節分の翌日は立春です。春とはいえ、まだまだ寒さが続きます。寒い朝でも子どもたちは、朝から元気に活動しています。全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配される時期です。外から帰った時や食事の前には必ず手洗い・うがいをし、朝昼夕と3回の食事をしっかりととり、夜ふかしをせず十分な睡眠時間をとって体をしっかり休め、体調をくずさないように気をつけましょう。

1月の学校給食週間に全校で「げんきいっぱいかるた」を作りました。毎月各クラスの考えたかるたを紹介します。



## かぜの予防 5つのポイント

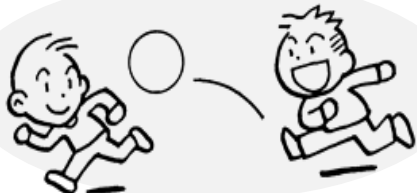
**1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



**3** 外で元気に遊び体力をつける



**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



**5** 人混みをさけるようにする

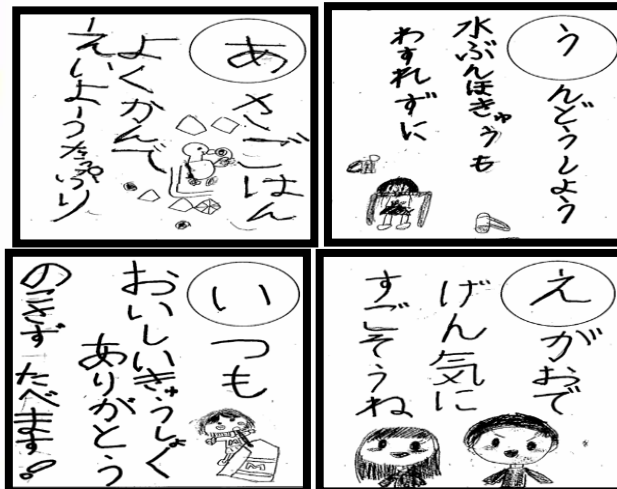


うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



### げんきいっぱい かるた

1年1組



### 背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか? よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

#### よい姿勢をつくるためのポイント

