



もぐもぐつつうしん



12月



兵庫県立和田山特別支援学校 〒669-5252 兵庫県朝来市和田山町竹田1987-1
TEL 079-674-0214 FAX 079-674-0279 <http://www.hyogo-c.ed.jp/~wadayama-sn/>



今月の目標は「風邪に負けないからだをつくろう」です。

今年もあとわずか、木枯らしの吹く季節です。風邪を引いている人はいないでしょうか。

やはり、風邪の予防には食生活が関係しています。規則正しく、好き嫌いのない食事を

心がけることが大切です。朝ごはんも必ず食べましょう。寒い朝こそ、しっかり食べて

からだの中から温まりましょう。



ゆうわくに負けるな!! 冬休み



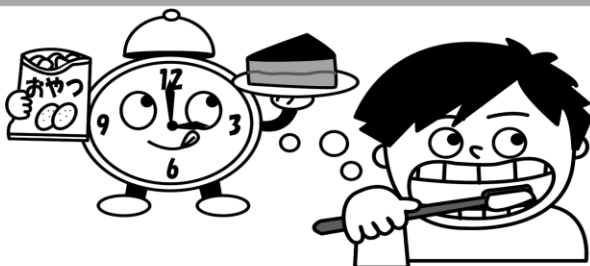
冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月…と楽しいことがいっぱいです。

ケーキやごちそうを食べることも多いですね。気がつけば…大きく大きくなっているかも?!



食事やおやつを食べる時には…

1 時間を決めて食べましょう。



食べたらずくに歯を磨くことで、だらだらと食べ続けるのを防ぐことができます。

2 1回に食べる量を目の前に おいてから食べましょう。



袋のまま食べると、自分がどのくらい食べたかわからなくなります。

一度目の前に並べて、全部食べてもよいが、少し減らした方がよいを考えてみましょう。

3 よくかんで食べましょう。



よくかんで食べると、たくさん食べなくても、おなかがいっぱいという気持ちになれます。

太り気味の人へ…

毎日 体重を量って、
増え過ぎないようにしましょう。



「食べたらず動く」ことが大切です。
おうちの人と一緒に大掃除や雪かきをすれば、一石二鳥です。

