

寒い冬を元気に乗りきろう!

令和3年12月15日
北空知圏学校給食センター

寒くなり、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。
寒い冬を元気に過ごすには、食生活に気をつけることが大切です。

手洗い



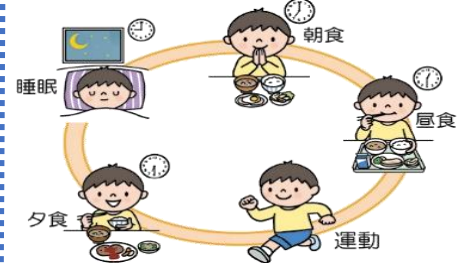
かぜの原因となるウイルスは
食事中、手を介して体内に
侵入する可能性があります。
食事の前には、せっけんを使
って手洗いをしましょう!

食事



栄養が偏ると、体調をくずし
やすくなります。朝・昼・夕の3
回の食事をきちんととり、バラ
ンスのよい食事をしましょう!

生活リズム



規則正しい生活を送ることが
大切です。食事・運動・睡眠
をきちんととり、体によい
生活リズムをつくりましょう。

