



岡山県立岡山東支援学校 令和7年11月号

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩して風邪をひく人なども増えてきます。風邪予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰った時や食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。また、体を温める食べ物も風邪予防には有効です。意識して摂るようにしましょう。

体を温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

身体を温めるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、シチュー、グラタンなど



身体を温める食品

ねぎ、にら、玉ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこん



共食（きょうしょく）で心を豊かに！

誰かと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。家族や仲間との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといった良さがあります。おせちなどをみんなで囲って食べる楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

