



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。

