

早いもので、今年もあと1か月となりました。寒さもだんだんと厳しくなってきましたが、寒さにまけないように、なべ料理や具だくさんの汁物などで体を温めて、元気に冬ののりきりしましょう。

かぜに負けない体をつくろう！



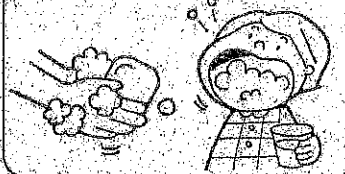
冬は、空気が乾燥して、かぜやインフルエンザがはやる季節です。かぜをひかずに、元気に冬をすごすためには、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。

しっかり栄養をとる



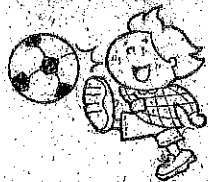
1日3食、栄養バランスがとれた食事
をとりましょう。

手洗い・うがいをする



外出後や食事前などには、石けんを使った
ていねいな手洗いや、うがいをします。

適度な運動をする



外で運動したり、元気に遊んだりして休
を動かしましょう。

十分な睡眠をとる



早起き早寝を心がけて、十分な睡眠時間
とりましょう。

ならべかえクイズ

言葉のならべかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や生活に関係する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

① ヒント① 昔の言い順にならべよう！

ネコ サイ キリン シマウマ ソウ ネズミ パンダ
お ね は は や き や

② ヒント② 足のはやい順にならべよう！

キリン リクガメ ライオン ソウ チーター ヒト ネコ
よ ん す い ば え ら う

③ ヒント③ 長〜い順にならべよう！

モヤシ ニンジン オクラ ダイコン コボウ トウモロコシ タイズ ナス
ど ら ん べ た た う う

④ ヒント④ 小さい順にならべよう！

スイカ ミカン カキ メロン グレープ リンゴ イチゴ ブドウ
き く よ あ し く よ の

⑤ ヒント⑤ 大きい順にならべよう！

カツオ サンマ こ う アジ クジラ マグロ タイ
す ぺ こ う の さ た

⑥ ならべかえクイズを作ってみよう！