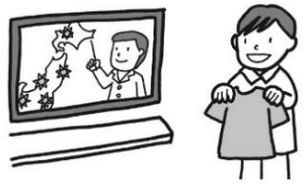
保健委員会だより

NO. 5
R3.2.10

だんだんと気温が下がり、冬らしい日が続いています。ただ、日によって気温がまちまちで、時々春のように暖かい日もあります。気温差が大きいと体にも負担がかかってしまいます。毎朝天気予報を見て、インナーや上着を調整しましょうね。

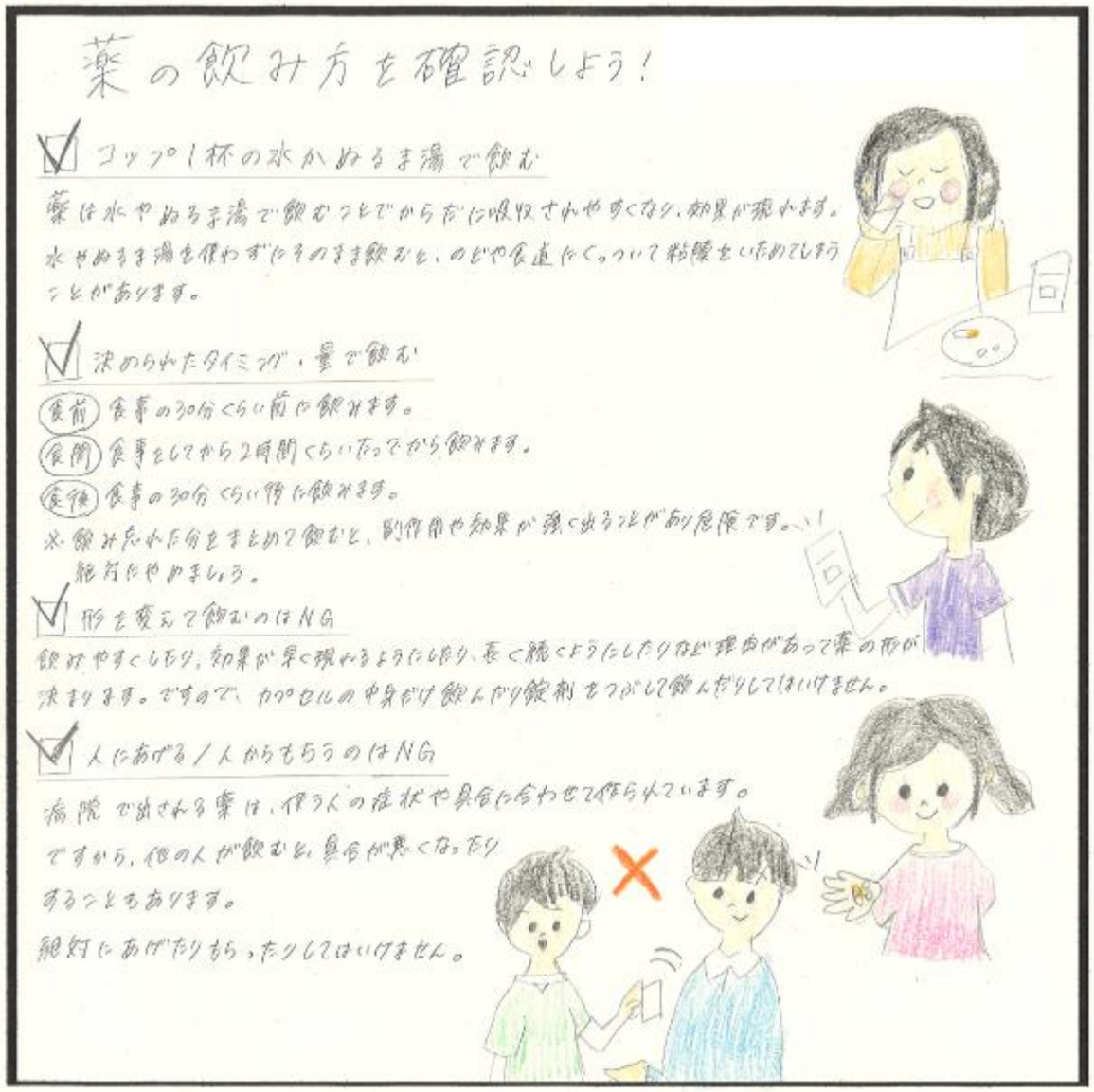


さて、今年度の保健委員会だよりはこれで最後となります。作成してくれた１年生の保健委員さん、ありがとうございました！

体を温める食べものは、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？

見わけるコツは…

- 土の中にできる
- 発酵している
- 色が濃い

こたえ
にんじん　れんこん　ねぎ
ニンニク　しょうが　カボチャ
ねぎ　ニラ　なっとう