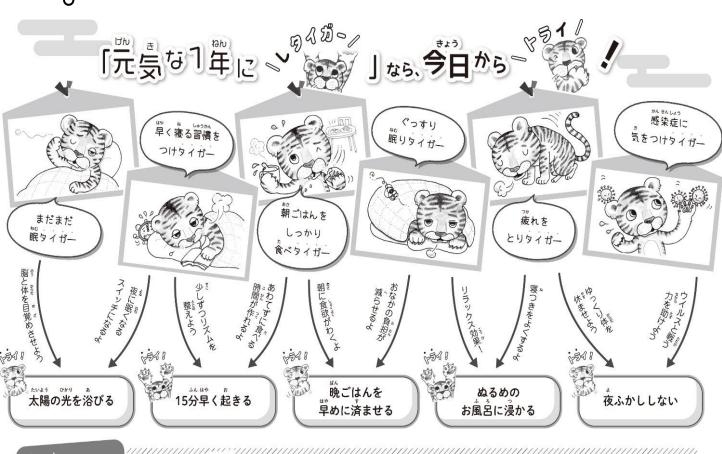


日進市立北小学校

明けましておめでとうございます。2022年の产支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか?強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク…と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。今年もよろしくお願いします。



/月の保健目標 かぜ・インフルエンザを予防しよう











石けんをつけて ていねいに

マスク



清潔なものを 使おう





がんばりすぎ ない程度でOK



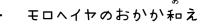


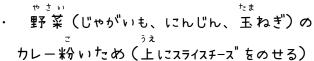
*** 寒いけど… 忘れずに!



いっぴん

【一品おかず】





・・にんじんとオレンヅのマリネサラダ

。 (お酢で"味付け)

・ 衤ギ入 りオムレツ (ごま油でツセキくのが゚ポイント)

【カラフルフルーツ】

す ひとくち +7 **キ+>フ**リ リ**ノナ** - □ +

・ 好きなフルーツを一 ロサイズに *** 切って、みかんの皮の器 に入れる

華やかなので、パーティーにも◎

くだくさんみそ汁】

・ わかめ、豆腐、じゃがいも、 ^{* おびら *}
油揚げ(カルシウムも塩分もミネラルも とれておすすめ)

れいぞうさ やさい にく ・ 冷蔵 庫 にある野 菜 や肉を い なべ しる もりもり入 れた鍋のような汁

【トマトのミネストローネ】

・ 生のトマト 2個とウインナー、 じゃがいも、キャベツ、にんじん、 たま 玉ねぎを入れて煮こむ さいご

最後にチーズを入れるとおいしいよ





この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩くをく解があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、このはない。 また はない はんしん はんしん はんきゅう また ひかんきゅう また 研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。