

もぐもぐ通信

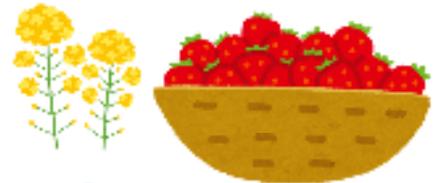
茨城大学農学部 FES作

4月号

にゅうがく しんきゅう
ご入学&ご進級おめでとうございます！

あたらしいたくさんのであいを大切に、^{たいせつ} ^{たの}しくそしてみのりのある
^{いちねん}一年にしていきましょう！

^{がつ} ^{しゅん}4月が旬のたべものといえば、いちご、タケノコ、なのはな、レタス、
^{ちや}お茶などたくさんありますね。^{しゅん}旬のたべものはえいようがたくさんあ
り、やすく手に入ります。いろいろな^{しゅん}旬のたべものをたべて、
おいしくけんこうになりましょう！



コロナウイルスにちゅうい！

さいきん、^{おお} ^{ひと}コロナウイルスに多くの人がか
かっていてともしんぱいですね。^{ただ}正しくよぼ
うして^{がっこう} ^{せいかつ} ^{おく}学校生活を送りましょう。



○せっけんをつかってよく^て手をあらおう

→せっけん^{じぶん}でウイルスが自分にうつるのをふせぐことができます。

○マスクをつけよう

→自分^{じぶん}からまわりのみんなにウイルスをうつすのをふせぐことができ
ます。



だいっぽ けんこう第一歩は「しょくじ」から！

けんこうに生活をおくるためにたいせつなことは、「しょくじ」、「うんどう」、「すいみん」です。いろいろなたべものをバランスよくたべることで、びょうきになることをふせいだり、からだのちょうしをよくしたりできます。

おなかをすきにくくしてくれる

もずく



からだをつくるもとになる

アジフライ



からだのはたらきをととのえる

サラダ



もずく、アジ、あさりしゅんは旬のたべものです。



ごはん



あさりのみそしる



あたまをつかうためにひつよう

びょうきをふせいだり、つかれをとることができる

たんとう：ながお、おにざわ

連絡はこちらまで！ 茨城大学FES

代表(堀池) 電話：080-4526-2212
もぐもぐ通信係(杉原)
(成嶋)

メール：18a2131h@vc.ibaraki.ac.jp
メール：18a2018r@vc.ibaraki.ac.jp
メール：18a2127a@vc.ibaraki.ac.jp

