

きゅうしょくだより



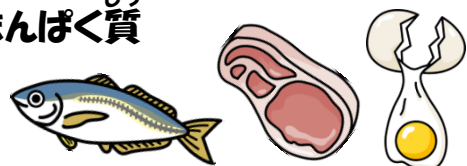
ふゆ しょくせいかつ 冬の食生活について

ふゆ くうき かんそう 冬は空気が乾燥して、かぜ 風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。さむさ ま 寒さに負けないためには、からだ なか 中から あたた 温め、めんえきりょく ていこうりょく たか 免疫力や抵抗力を高めることが大切です。あらい うがい や マスクの着用に加え、しょくせいかつ 食生活にも気を付けてげんき す 元気に過ごしましょう。

さむ ま からだ しょくじ 寒さに負けない体をつくる食事

からだ あたた 体を温める

たんぱく質



たんぱく質は、からだ あたた 体を温め、さむさ 寒さで消耗した体力を回復します。にく さかな たまご 大豆製品などを食べましょう。

ていこうりょく 抵抗力をつける

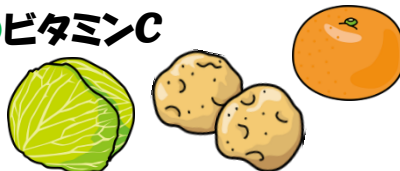
ビタミンA



りょくおうしょくやさい おお 緑黄色野菜に多いビタミンAは、のどや はな 鼻の粘膜を強くする働きがあります。

やさしい くだもの 野菜や果物、いもに多いビタミンCは、ていこうりょく 抵抗力を高め、ウイルスに負けない体づくりに効果的です。

ビタミンC



ふゆやす げんき す 冬休みを元気に過ごすための

4か条

1 はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん



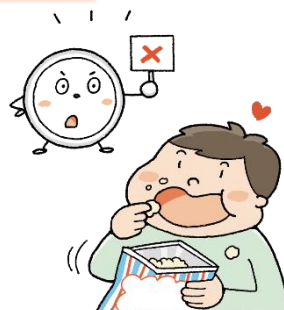
ふゆやす 冬休みでも、きそくただい 規則正しい生活をしよう心がけましょう。

2 ふゆ しゅん やさい た 冬が旬の野菜を食べる



からだ あたた 体を温めたり、かぜよぼう 風邪を予防したりする働きがあります。

3 おやつを食べ過ぎに注意



だらだら 食べていると食べ過ぎてしまいます。じかん りょう 時間と量を決め、お皿に分けて食べましょう。

4 げんき からだ うご 元気に体を動かす



そと うんどう 外で運動して体力をつけ、よる はぐっすり寝ましょう。

これで 冬休みが もっと充実!

おまけ

でんとうてき しょくぶんか し 伝統的な食文化を知る



ねんまつねんし の 年末年始の 伝統行事や、ち 地域の食文化に目を向けてみましょう。

かぞく なかま きょうしょく 家族や仲間との「共食」



かぞく なかま 家族や仲間と 食卓を囲む時間を大切に、たの 楽しく過ごしましょう。