



ふゆ しょくせいかつ  
冬の食生活について

えいよう じゅうぶんかんが しょくじ  
栄養のバランスを十分 考えて食事をしましょう

あかいろ た もの  
赤色の食べ物

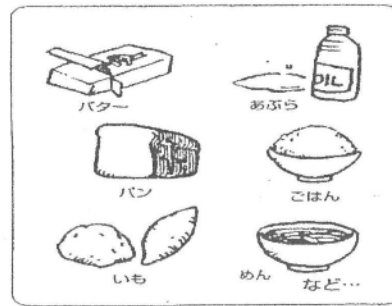
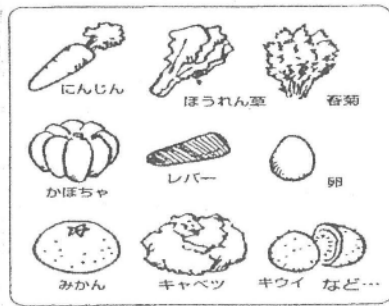
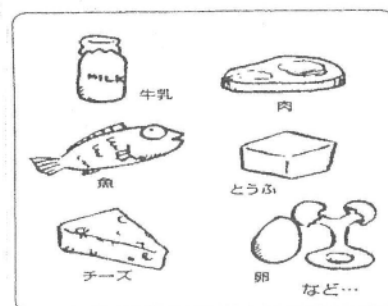
みどりいろ た もの  
緑色の食べ物

きいろ た もの  
黄色の食べ物

おも 主に たんぱく質を多く含む

おも 主に ビタミンやミネラルを多く含む

おも 主に エネルギーのもとになる



たんぱく質は 血や肉をつくり、寒さで消費した体力を回復させます。寒さに負けないからだをつくるために、たんぱく質をとりましょう。

ビタミンAやCは、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、からだの疲れをとります。寒さに対する抵抗力をつけるために、ビタミン類をとりましょう。

冬は夏よりも、からだをあたためるためにエネルギーがひつようです。エネルギーのもとになる脂肪や糖質をとりましょう。

ふゆ た  
冬に食べるとおいしいよ

はく さい  
白菜



寒い冬のなべ物に欠かせない野菜が白菜です。12月・1月のころは、和歌山県産がたくさん出回ります。霜がおりるような寒い季節に収穫した物が甘みがあっておいしいようです。白菜という字のとおり、白い部分が多く、ビタミンCが多く含まれています。

うち ひと み  
お家の人と 一緒に見てくださいね。

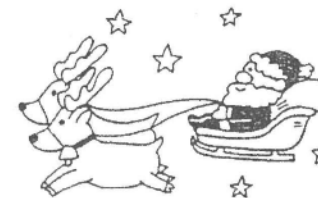
こんげつ もくひょう  
今月の目標

しょくご しず やす  
「食後は、静かに休もう」



しょくご きゅうよう ひつよう し  
★食後、休養の必要なことを知ろう

きゅうよう じかん す かた かんが  
★休養の時間の過ごし方を考えよう



ようじん  
かぜやインフルエンザにご用心

ま  
ウイルスに負けないからだをつくるには



人間のからだには、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだを自分で治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が大切です。

えいよう 栄養 たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
卵、豚肉、牛乳、魚、鶏肉、豆腐	うなぎ、レバー、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、パセリ	白菜、ブロッコリー、だいこん、さといも、キウイ、りんご、みかん、じゃがいも
ウイルスに抵抗する力をつけます	ウイルスの侵入を防ぎます	ウイルスに抵抗する力を強めます

すいみん 睡眠 からだを守る力(免疫力)や病気を治す力(治療力)は睡眠中に作られます。



うんどう 運動 かぜやインフルエンザをふきとばす体力をつけましょう。



い  
ウイルスをからだに入れない

てあら  
○手洗い...せっけんでしっかり手を洗いましょう。



○うがい...のどの粘膜の働きを助けます。



へや くうき い か  
○部屋の空気を入れ替える...部屋の中のウイルスの数を減らしましょう。

