

# 食育ひろば



平成 29 年

11 月

No.11

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

だんだん寒くなってきましたが、体調を崩して  
いませんか。寒くなるとかぜをひきやすくなりま  
す。かぜに負けない体づくりを心がけましょう。



## かぜに負けない体って？の巻

1

なんだか、のどが  
痛いな～。



あら、  
かぜかしら。



2

かぜの予防には、かぜに負  
けない体づくりが大切なの。



①

まずは、  
栄養バランスの良い食事をとること。

とくに、

- ・ウイルスに強いビタミン (野菜や果物 etc)
- ・体力をつけるたんぱく質 (肉、魚、卵 etc)

をしっかり食べよう！

3

あとは、

② 適度な運動と ③ 休養をとること。



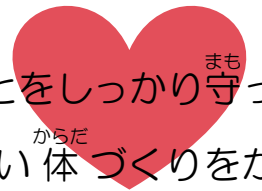
寒いからといって、家の中でだらだらして  
ちゃダメなのよ。



なんとっ  
だらだら過ごしてた！

4

大切な 3 つのことをしっかり守っ  
て、かぜに負けない体づくりをが  
んばろう！



げんき 元気な体を  
ゲットするぞ！

