

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！



元気な体を
ゲットするぞ！

