

スクールランチ 1月

からだ さむさにまけない体をつくろう

からだ ていこうりよく ていか
体の抵抗力が低下していると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。

まいにちげんき す
毎日元気に過ごすために、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠が大切です。からだ ていこうりよく たか
体の抵抗力を高めるよう食生活を見直してみよう。



げんき 元気にすごす食生活のポイント

せいかつ
生活のリズムも見直してね。



のバランスをかんがえよう！

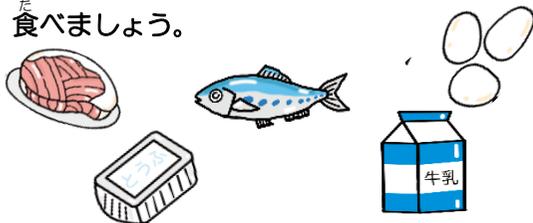
★ 1日3食 きそく正しく食べる。
しょくじ おなじかん だ
食事をだいたい同じ時間に食べることで、
せいかつ ととの たいちよう
生活リズムが整い、体調もよくなります。



★ たんぱく質の多い食べ物を食べる。

からだ さいぼう
体の細胞をつくるたんぱく質は、
にく さかな たまご だいずせいひん にゅうせいひん おお
肉、魚、卵、大豆製品・乳製品などに多く
ふくまれています。

バランスよく、いろいろな食べ物を
食べましょう。



★ ビタミンA・Cの多い食べ物を食べる。

かぜの予防に役立つビタミンです。

しゅん やさい
旬の野菜やくだものをしっかり食べましょう。



★ 体を温めるものを食べる。

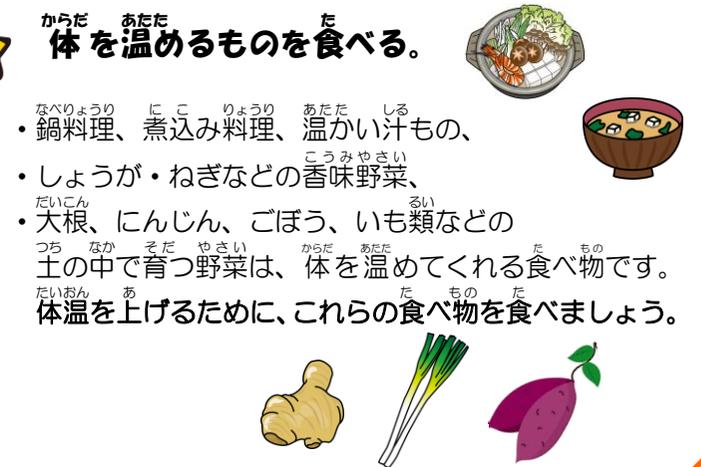
なべりょうり にこりょうり あたた する
・鍋料理、煮込み料理、温かい汁もの、

しょうが・ねぎなどの香味野菜、

だいこん、にんじん、ごぼう、いも類などの

つち なか そだ やさい からだ あたた する
土の中で育つ野菜は、体を温めてくれる食べ物です。

たいおん あ
体温を上げるために、これらの食べ物を食べましょう。



コロナウイルス、かぜ、インフルエンザなどの感染症にかからないように予防しましょう。