



ふゆ げん き す 冬を元気に過ごそう!

からだ あたた 体を温めよう!

さむ ま
寒さに負けないために、
からだ なか あたた
体の中から温めましょう

さむ きせつ さむ からだ ひ
寒い季節ですが、その寒さで体が冷え
きってしまったまわないように、食べることで
からだ をぽかぽか温めることができます。
でも、とりすぎはよくないので、気をつけ
ましょう。



りょく ていこう力をつけよう!

りょく
ていこう力をつけ
さむ と
寒さやかぜもふき飛ばしましょう

さむ
寒くなると、かぜなどをひきやすくなります。

よ ぼう ま からだ ちから
かぜの予防には、かぜに負けない体の力

(ていこう力)をつけることが大切です。

やさい おお
野菜やくだものに多くふくまれる「ビタミン
(ビタミンA・C)」には、ていこう力を高めてくれ

はたら
る働きがあります。

た ま
しっかり食べて、かぜに負
け
ない体をつくりましょう。



りょく おうしょく やさい おお
緑黄色野菜に多くふくまれるビタミンAには、
はな 鼻
のどを丈夫にし、かぜなどのウィルスが
はい 入
ってくるのを防ぐ働きもあります。

じょう ぶ からだ 丈夫な体をつくらう!

じょう ぶ からだ さむ ま たいりょく
丈夫な体で寒さに負けない体力をつけましょう

さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくるためには、しよくじ た
食事をしっかり食べて、丈夫な体をつくる
ことが大切です。なかでも、肉、魚、たまご、大豆、大豆製品などは、ち きんにく
血や筋肉な
からだ 体をつくるためにかかせない食べ物です。また、スタミナのもとにもなり、さむ
さむ
でうばわれた体力の回復にも役立ちます。

と い しょうじ こころ さむ ま じょう ぶ からだ
これらを取り入れたバランスのよい食事を心がけ、寒さに負けない丈夫な体をつ
くりましょう。

