

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 ていこうりょく 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。

まいにおげんき す まいにち
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 ていこうりょく たか
体の抵抗力を高めるよう食生活をみなおしてみましよう。



げんき しょくせいかつ 元気にすごす食生活のポイント



せいかつ 生活のリズムはどうか？

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 せいかつ
食事をだいたいおなじ時間に食べることで、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。

ぎかな たまご だいずせいひん にゅうせいひん
肉、魚、卵、大豆製品・乳製品などを
しっかり食べましょう。



★ 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。

しゆん やさい やくだものをしっかり食べましょう。



★ からだを温めるものを食べる。

なべりょうり にこりょうり あたたしる
・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、大根、にんじん、ごぼう、いも類などの
つちなかそだ やさい
土の中で育つ野菜は、体を温めてくれる
食べ物です。
からだ あたたか
体を温めると抵抗力が高まります。



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。

