

スクールランチ 1月

寒さに負けな体をつくろう

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。元気に過ごすために、規則正しい食生活を見直してみましょう。



げんき しょくせいかつ 元気にすごす食生活のポイント

★ 1日3食 きそく正しく食べる。

きまつたじかんしょくじ
決まった時間に食事をすることに
きをつけることで、生活リズムが整い、
たいちょうもよくなります。

あさ ちほはん た のう からだ
朝ごはんを食べて、脳も、体も
めざませませましょう。



起きる



ねる



のバランスを考えよう！

せいかつ みなお
生活のリズムも見直してね。

★ 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、ちゅうせいひん
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。

ビタミンA・Cは、かぜの予防に役立ちます。
じゆん やさい
旬の野菜やくだものをしっかり食べましょう。



★ からだ あたた だ 体を温めるものを食べる。

なべりょうり にこりょうり あたたしるもの
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 だ もの
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 あげるために、これらの食べ物を食べましょう。



かぜ、インフルエンザなどの感染症を予防し、元気に生活しましょう。