

えいよう かんが しょくじ 栄養バランスを考えた食事 さむ ま からだ 寒さに負けない体をつくらう!

じょうぶ からだ つく 丈夫な体を作るためにはいろいろな食べ物(たもの)を食べることが大切(たいせつ)です。
とく さむ じ き ていこうりよく たか 特に寒くなる(さむ)これからの時期(じき)は、体の抵抗力(ていこうりよく)を高める(たか)ビタミン、体を作る(つく)もとになるたんぱく質(たんぱくしつ)を十分(じゅうぶん)にとり、熱(ねつ)や力(ちから)のもとになる脂質(ししつ)も上手(じょうず)に活用(かつよう)しましょう。

やさい くだもの
野菜(やさい)や果物(くだもの)でかぜに
ま ていこうりよく
負けない抵抗力(ていこうりよく)を
つけよう!
(ビタミンA、C)



た たいりよく
おかず(た)をしっかり食べて(たいりよく)体力(たいりよく)を
つけよう!(たんぱくしつ)
(たんぱく質)

からだ あた
ぽかぽか、体(からだ)を温めよう!(ししつ)
(脂質)

