

ふゆ やす 冬休みの食事



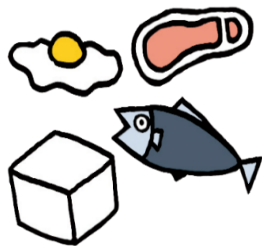
ふゆ やす ひか 冬休みを控え、クリスマス、おお おお しょうがつ たの ぎょうじ 正月と楽しい行事が
つづ 続きます。あさ ひる ゆう の 3 食を規則正しくとり、じゅうぶん すいみん 十分な睡眠で
よく からだ やす げんき あたら とし むか 体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

ふゆ げんき の 冬を元気に乗りきるための食事とは？



たんぱく質をたっぷりとりよう！

さかな にく たまご だいず
魚、肉、卵、大豆・
だいずせいひん きゅうにゅう
大豆製品、牛乳・
にゅうせいひん からだ
乳製品は、体をつく
るたんぱく質をたく
さん含みます。さむさに
まげない丈夫な体をつ
くりましょう。



ビタミンAをとろう！

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。



脂質も上手に利用しよう！

あぶら しぼう
油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんエネルギーをつくり、体を温めてくれます。
ただし、とりすぎには注意しましょう。



ビタミンCをとろう！

からだ ていこうりょく たか
体の抵抗力を高めてくれます。
くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



強力パワーの



ノロウイルスに注意

ふゆば おお しょくちゅうどく
冬場に多い食中毒は「ノロウイルス」です。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。

よぼう
予防のためには、トイレの後や調理する前、食事の前などに石けんでしっかり手洗いをするのが大切です。

