



令和7年12月
英田小学校

うちのひとといっしょに
よみましょう。

今年も残すところ後1か月となりました。寒くなると、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。手洗い・うがいを徹底するとともに、栄養や睡眠をしっかりと、寒さに負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

寒さに負けない食事をしよう！

好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、風邪にかかりやすくなってしまいます。基本はしっかり朝・昼・夕の3食を食べることが大切です。そして抵抗力を高める働きがある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れることです。

風邪予防にしたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



食生活に気をつけて冬を元気に過ごそう！

年末年始は、クリスマスや大晦日、お正月などの行事があり、生活が不規則になりがちです。冬休み中も、早寝・早起きを心がけ、元気に過ごしましょう。

た (食) へすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬) が旬の食べ物 をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、うちの人の お手伝いを しよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量を 決めてとろう 	これらのことに気をつけて楽しい冬休みを過ごしてください！ 	