



令和7年12月
英田小学校

お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り、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。

風邪予防にといたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん



ほうれん草



うなぎ



レバー

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご



キウイフルーツ



じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油



サケ



油



アーモンド

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) べすぎに気を 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 朝 昼 夕
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、おうちの人の 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	これらのこと気につ けて楽しい冬休みを 過ごしてください！	