

日に日に寒くなってきました。この寒さに耐えるために、大根、白菜、ねぎ、冬キャベツなどの冬野菜は、栄養をたくさん蓄えようとがんばり、がんばった分だけ甘くおいしく栄養が増えます。そして、その冬野菜を食べると、ビタミンAやビタミンCの力で寒さに耐え、かぜのウイルスに負けないからだが作られます。旬の野菜を食べることは、生きるためにとても大切なことです。



## ～ 冬の食生活について考えよう ～

寒さやかぜに負けない体をつくるために、栄養を知ろう。

### ◎たんぱく質

基礎体力をつけて、抵抗力を高めてくれます。

### ◎ビタミンA

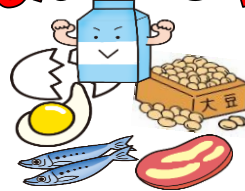
口や鼻の粘膜を守り、かぜのウイルスが体に入らないようにしてくれます。

### ◎ビタミンC

強い皮ふをつくり、かぜのウイルスと戦うための抵抗力を高めてくれます。

朝・昼・夕ごはんを、しっかり食べて、夜は早めに寝るようにしましょう。  
かぜをひいてしまった人は、体を温めて、ゆっくり休むことが大切です。

## たんぱくしつ



## ビタミンA



## ビタミンC



## ～ 健康づくりに欠かせない朝食 ～

### ◎1日の活動力のもとになる。

朝食は、1日のうちでもっとも大切な食事ともいわれます。

### ◎生活のリズムをととのえる。

朝食をきちんと食べると間食することなく、昼食、夕食が決まった時間にたべられます。

### ◎頭の働きがよくなる。

朝食には、からだ全体を目覚めさせる働きがあり、脳も完全に目覚め、活発に働きはじめます

### ◎太りすぎの予防になる。

きちんと朝食を食べれば、ちょうど「おなかすいたなあ。」と感じるころ昼食となり、食べすぎることはありません。



## 《朝食をおいしく食べるには…》

- ①夕食を食べた後、何も食べないようにしましょう。そうすると…朝起きたら、ちょうどおなか空いています。
- ②翌日の時間割は、前の日にあわせておきましょう。そうすると…朝の時間がゆっくり過ぎて、忘れ物もなくなります。
- ③早寝・早起きをしましょう。そうすると…目覚めがよくなり、朝から元気いっぱいになります。

時間がない、食欲がない、朝食の用意がしていないというような理由で食べなかったり、食べてもパンとジュースだけ、ごはんにふりかけをかけただけのものといった人はいませんか？  
今月は、家族で朝食の大切さについて考えてみてはいかがでしょうか？