

12月目標

ふゆ

しょくせいかつ

かんが

冬の食生活について考えよう

さむ

かぜ

ま

からだ

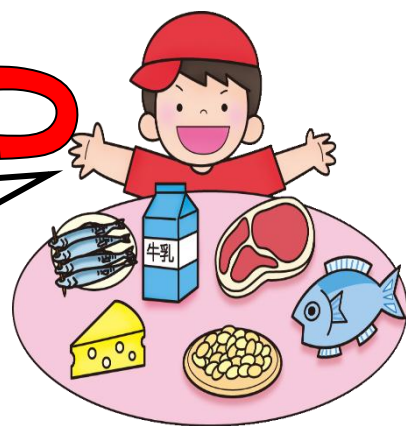
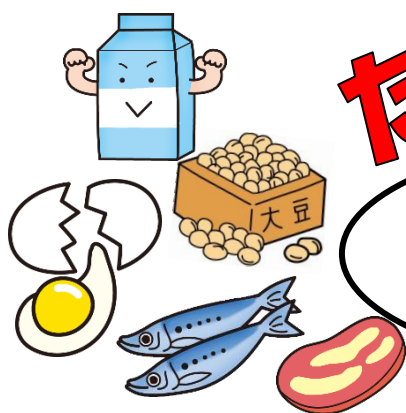
寒さや風邪やウイルスに負けない体をつくるために、

えいよう

栄養をとろう

たんぱくしつ

き そ たいりよく
基礎体力をつけて
ていこうりよく たか
抵抗力を高めるよ！



ビタミンA

くち はな ねんまく まも
口や鼻の粘膜を守り
かぜのウイルスが体に
はい う い る す からだ
入らなように防ぐよ！



ビタミンC

つよ ひ つく
強い皮ふを作り
かぜのウイルスと戦うための
ていこうりよく たか
抵抗力を高めるよ！

