

12月目標

ふゆ しょくせいかつ

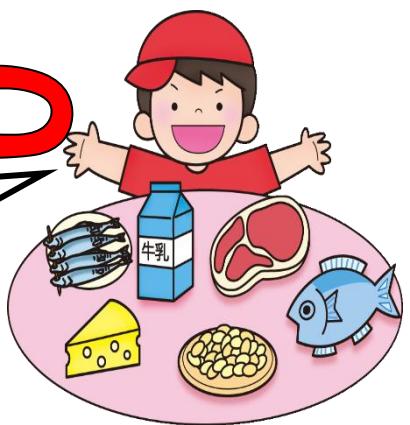
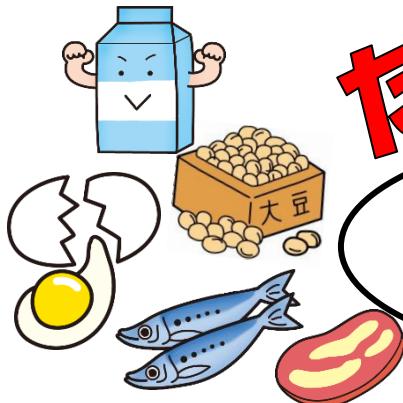
かんが

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



きそたいりょく
基礎体力をつけて
ていこうりょく 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
ていこうりょく たか
抵抗力を高めるよ！