



幸手市立幸手小学校  
令和7年12月1日

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、すきらなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

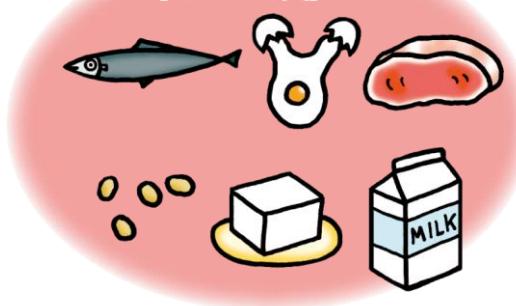
## 栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくろう!

丈夫な体をつくるためには好きくらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからは、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるものとなるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

やさいくだもの  
野菜や果物でかぜに  
負けない抵抗力を  
つけよう！  
(ビタミンA、C)



おかずをしつかり食べて体力を  
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。  
ただしとりすぎには注意しましょう。