



## 国見町給食センター

寒さに負けない強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事、早寝早起き、適度な運動などの規則正しい生活を送りましょう。

### 寒さに負けない体づくり

#### ① 朝・昼・夕のバランスよい食事

不足しがちな食品\*『まごわやさしい』を忘れずに！

\*まめ、ごま（種実）、わかめ（海そう）、やさい、さかな、しめじ（きのこ）、いもの頭文字です。

#### ② ビタミンACE・たんぱく質・炭水化物を欠かさずに！

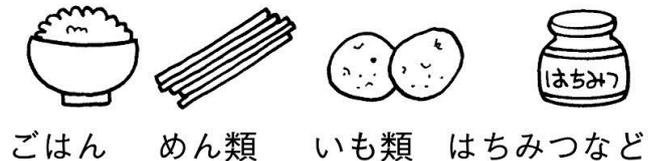


## どんな食べ物をとればいいのか？

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



**ビタミン** 皮膚や粘膜の老化を防ぐため、病気を予防します。



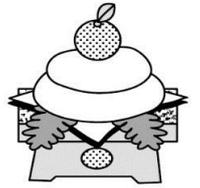
**ビタミンA. C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



# 「ふ・ゆ・や・す・み」ですよ！



もうすぐ『冬休み』ですね…『クリスマス』や『お正月』…  
指折り数え、楽しみにしている子どもたちの笑顔が目に見えます…  
でも、喜べからお正月は生活リズムが乱れがちになりますから、健康には十分注意してくださいネ！！



そこで、今月は「冬休みに気をつけたい食事」のポイントについて考えてみましょう！！



## ふ ふとります。お菓子やジュースのとりすぎ注意！！

◎冬休み中は、クリスマスやお正月など食べる機会が多いですね。だらだらと食べ続けずに、時間と量を決めましょう。

「ショートケーキ半分」または「切りもち1個」は、それぞれ「ご飯1膳分のエネルギー」と同じです…  
食べ過ぎに注意しましょう。

## ゆ ゆっくりよくかんで食べましょう。

◎よくかむと、だ液が出るので、「虫歯」や「食べ過ぎ」の予防になります。



## や やさいをたっぷり食べましょう。

◎野菜には、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれていて、からだの調子を整えてくれます。

## す すっきり目覚めて、おいしい朝ごはん。

◎朝・昼・夕…三食きちんと食べましょう！



## み みんな風の子元気な子！

◎寒いからといってコタツに入っているはいけません。家の手伝いで掃除をしたり、寒さに負けず、外で元気に遊んだりして、できるだけからだを動かしましょう。  
よくからだを動かして、よく食べるのが健康の基本です。