

7

冬の食事とかぜの予防

かぜをひく前には体とかぜのウイルスのたたかいがあるんだよ。ビタミンが少ないと体が負けてかぜをひくんです。寒さにまけない体力をつけるたんぱくしつや体温をたもってくれるしぼうも、かぜの予防に必要な栄養素です。



かぜに負けない体にするためには、どうしたらいいのかな。

ひふやのどのねんまくをじょうぶにする栄養素は何だろう。どんな食べ物に多いのかな。

寒さへのていこう力を強くする栄養素は何だろう。どんな食べ物に多いのかな。

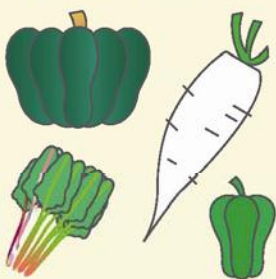
自分のめあてをもって、かぜをひかないようがんばろう。

外から帰ったらうがい・手あらいもわすれずにね!!

かぜのよぼうに役立つ栄養素

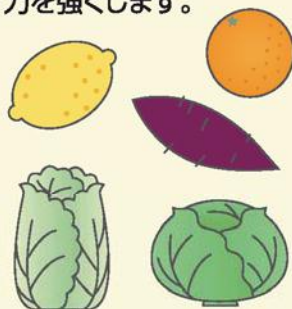
ビタミンA

ひふやのどのねんまくをじょうぶにします。



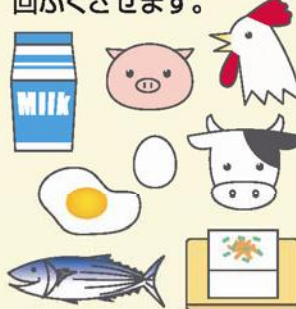
ビタミンC

寒さに対するていこう力を強くします。



たんぱくしつ

寒さでうしなつた体力を回ふくさせます。



しぼう

外の寒さに体温をうばわれないようにします。

