

きゅうしょくだより

れいわ ねんど ふゆ ごう
令和7年度 冬の号

こうし しえいようぶ かい
合志市栄養部会

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなり
ました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪
や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った
丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりと
って抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくり
ましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

じょうぶ からだ
丈夫な体をつくる

たんぱく質



つよ こうさん か さ よう からだ まも
強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み!

はやね はやお あさ ひる ゆう しよく か た きそくただ せいかつ
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活をしましょう。

ならびかえクイズ

ことば 言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



ヒント① おも じゅん 重い順にならべよう!

ヒント② なが じゅん 長〜い順にならべよう!

ヒント③ ちい じゅん 小さい順にならべよう!

ヒント④ おし じゅん 足のはやい順にならべよう!

ヒント⑤ おお じゅん 大きい順にならべよう!

5

ん は や き ね ご

あ は お や さ は

こたえ

(㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿)
(㊠㊡㊢㊣㊤㊥㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿)

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。