

# きゅうしょくだより

## さむ ま ふゆ げんき す 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

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



もうすぐ冬休み！

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。

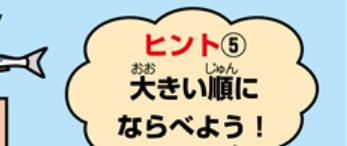
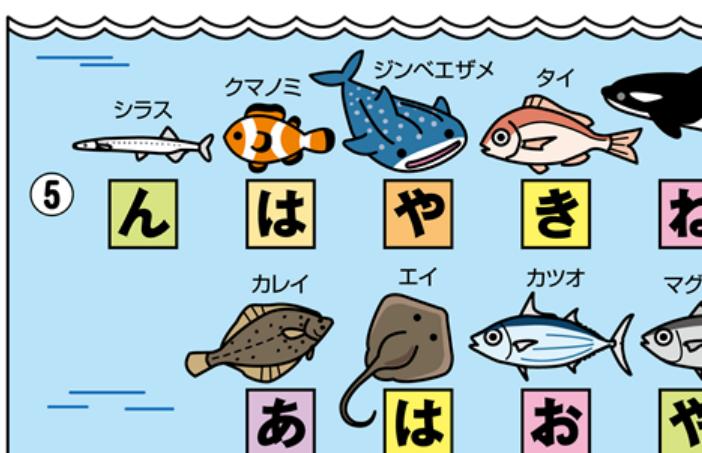
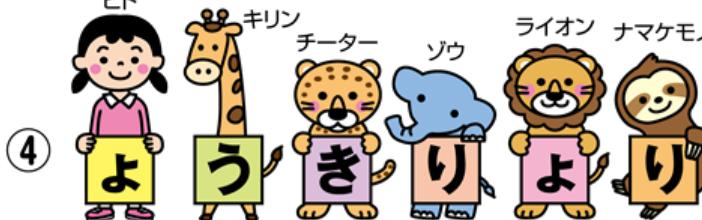
れいわ ねんど ふゆ ごう  
令和7年度 冬の号

こうしきいようぶかい  
合志市栄養部会



## ならびかえクイズ

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。



こたえ

(アボカド) (バナナ) (カボチャ) (カツオ) (マグロ) (サンマ) (クジラ)  
(レバニラ) (キウイフルーツ) (エイ) (カツオ) (マグロ) (サンマ) (クジラ)

※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。