

たのしいきゅうしよく 一冬やすみ号

京都市立上高野小学校

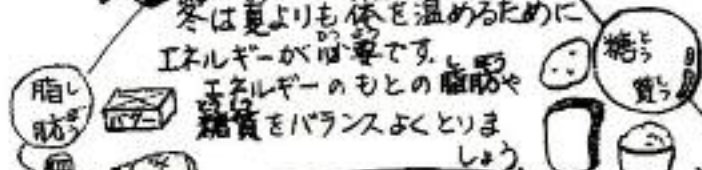
みなおそう 冬の野菜

＝旬の野菜を大切に＝

寒い冬を元気に すごそう

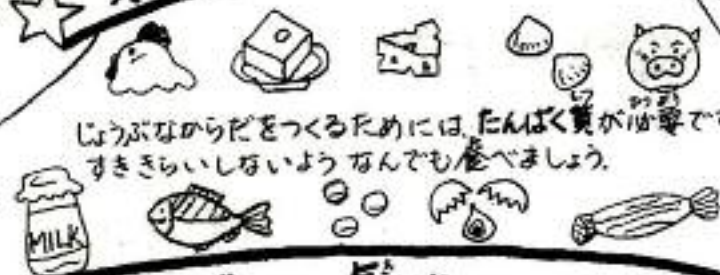
★ 体の中から温めよう ★

冬は夏よりも体を温めるために
エネルギーが重要で、
エネルギーの元となる脂肪や
糖質をバランスよくとりま
しょう。



★ 寒さに負けない体を作ろう ★

しょうぶなからだをつくるためには、たんぱく質が重要で、
すききらいしないようなんでも食べましょう。



★ カゼに気をつけよう ★

カゼの手助けにビタミン類も
たっぷりとりましょう。



はくさい



だいこん



ほうれん草



ねぎ

野菜には、ビタミン
ミネラル・せんい(食物繊維)に
含まれています。

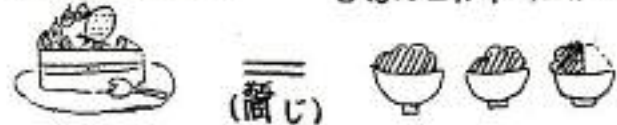
野菜は生のままでは、たくさん
量を食べにくいですが、煮たり、
ゆでたり、炒めたりすると、たくさん
食べられます。

正しい食生活に心がけて
楽しく元気に過ごしましょう



1. 寒くても朝ごはんを
きちんと食べましょう。
2. 手軽だからといって、ラーメン・おもちだけ……の
食事はさげましょう。
3. おやつを食べすぎに気をつけましょう。

ケーキ1切のエネルギー ごはん2杯半のエネルギー



(同じ)