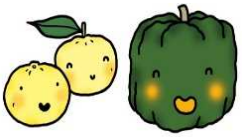
食育だより 12月

令和２年１２月号
愛知県立岡崎聾学校

早いもので、今年も残すところあと１か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

今月の目標　寒さに負けない食事をしよう

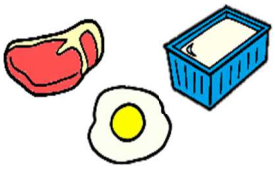


風邪にまけない体をつくろう！

好き嫌いをしていると、栄養バランスがくずれて抵抗力がなくなり、風邪にかかりやすくなります。

基本はしっかり３食食べること。また、右のような食材を食べるように心がけましょう。

たんぱく質

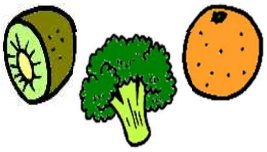


丈夫な体をつくるもと。寒さに対する抵抗力が高まります。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入るのを防ぎます。

ビタミンC



寒さやストレスから体を守り、体の調子を整える働きがあります。

冬野菜クイズ

冬が旬の野菜に関するクイズです。２問とも正解できるかな？

岡聾のHPではカラーで見ることができます。

ぜひ御覧ください。

Q1. これは、冬に収かくできる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな？
（　　）に名前を書きましょう。

（　　）　（　　）

（　　）　（　　）

Q2. 下の3つの野菜のうち、小松菜はどれでしょう？（　　）に○をつけましょう。

（　　）　（　　）　（　　）

（①：ホウレンソウ　②：チンゲンサイ）
Q2. ③

③れんこん　④白菜
Q1. ①こぼう　②にんじん