

食育だより

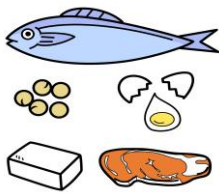
尾張旭市立旭小学校

平成31年2月14日 NO.8

かぜ、インフルエンザに負けない栄養

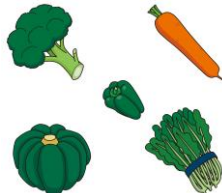
タンパク質

タンパク質は、寒さに対する抵抗力を強めます。不足すると体力が低下し、かぜをひきやすくなります。



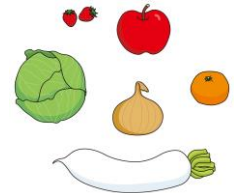
ビタミンA (カロテン)

ウイルスは口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。



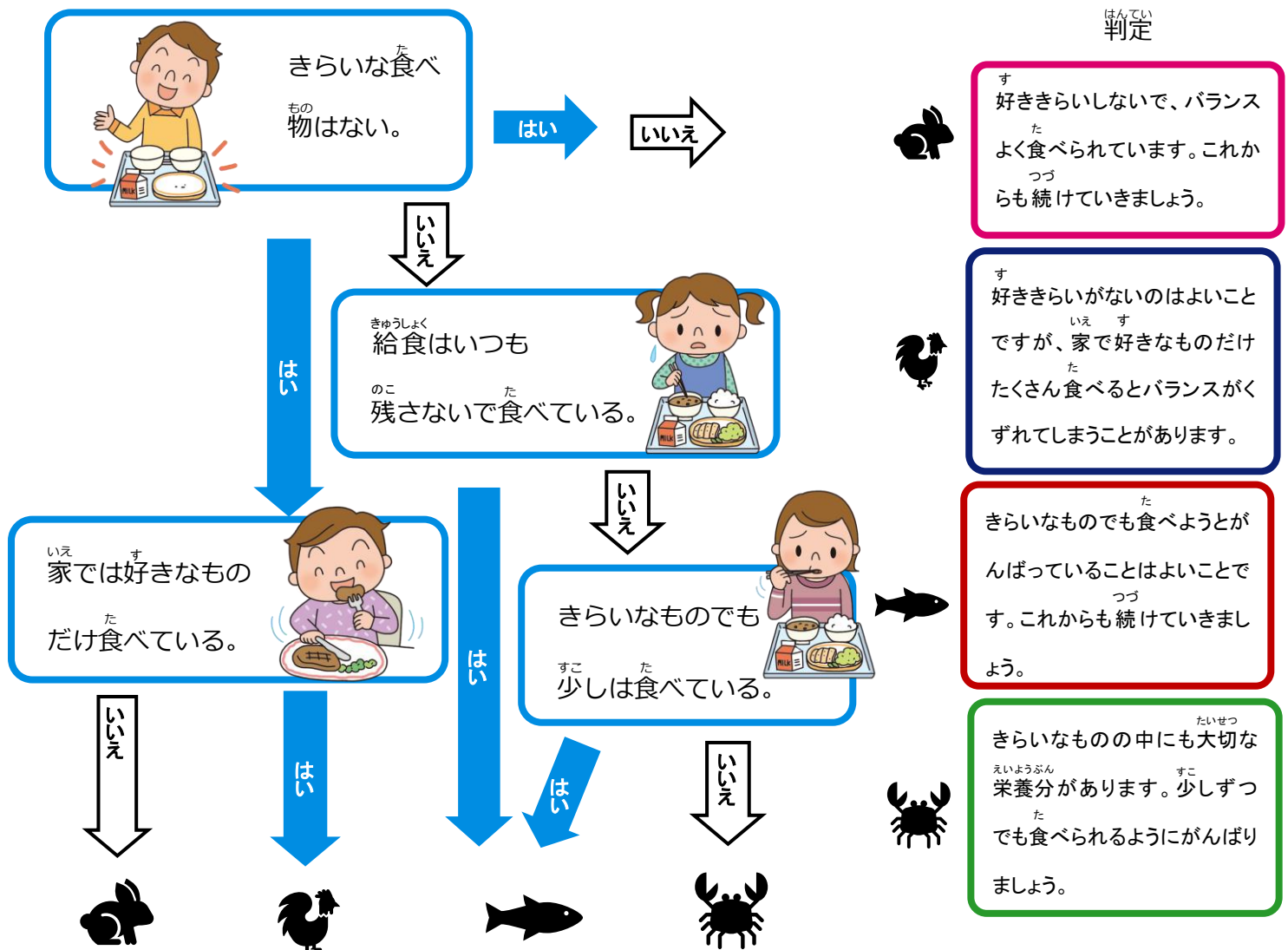
ビタミンC

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助ける働きをします。野菜やくだもの、いも類に多く含まれています。



★バランスのよい食事がかぜ予防・・・食べ方をチェックしよう！

自分にあてはまると思ったら「はい」に、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。

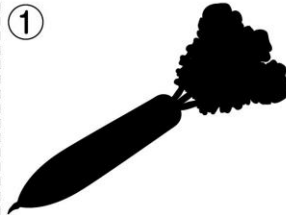


冬の食べものシルエットクイズ



Q1 下のシルエット(かげ)はどの食べものか、3つの中からえらんで○でかこみましょう。

①



ごぼう

だいこん
大根

れんこん

②



みずな
水菜

しゅんぎく

ブロッコリー

③



たけのこ

くわい

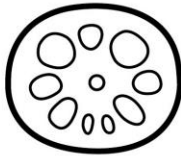
さつまいも

Q2

冬においしい食べものの切り口です。
食べものの名前を下から選んで()に書きましょう。



①



()

②



()

③



()

はくさい
白菜

りんご

ピーマン

ゆず

れんこん

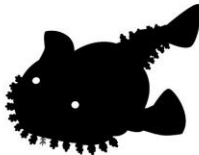
キャベツ

Q3

冬においしい魚のシルエットです。
魚の名前を下から選んで()に書きましょう。

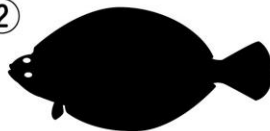


①



()

②



()

③



()

タイ

ヒラメ

アンコウ

ウナギ

サンマ

タラ

こたえ

Q1=①大根 ②ブロッコリー ③くわい **Q2**=①れんこん ②白菜 ③ゆず
Q3=①アンコウ ②ヒラメ ③タラ

