

1・2月食育目標  
がつしょくいくもくひょう

ふ ゆ げ ん き

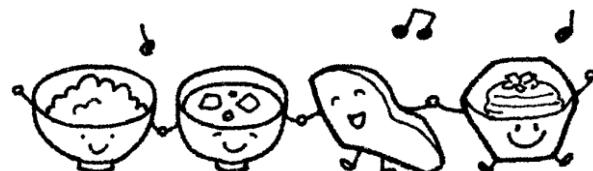
# 冬を元気にのりきろう

よ ほ う  
かぜ予防のポイント

てあう  
手洗い・うがいをする



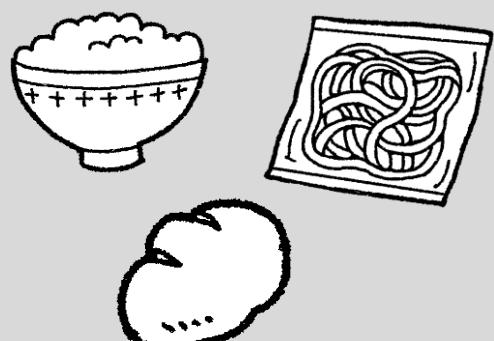
えいよう  
しっかり栄養をとる



どんなん  
えいよう  
栄養?

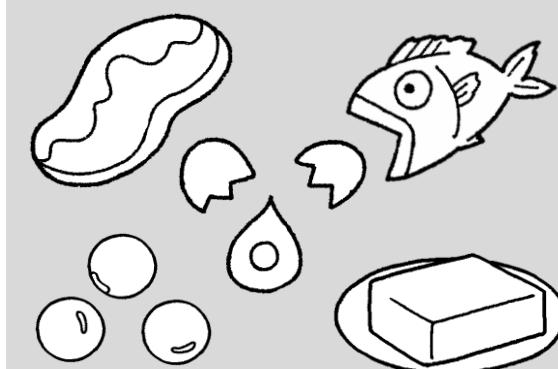
エネルギーになる

たんすい  
かぶつ  
炭水化物



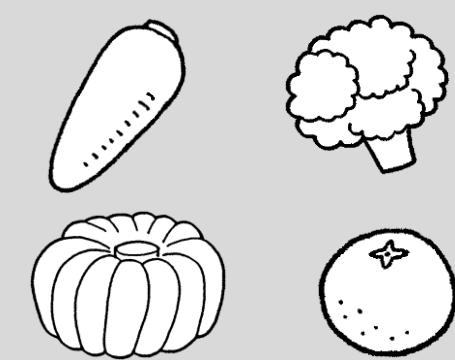
からだ  
つよ  
体を強くする

たんぱく質

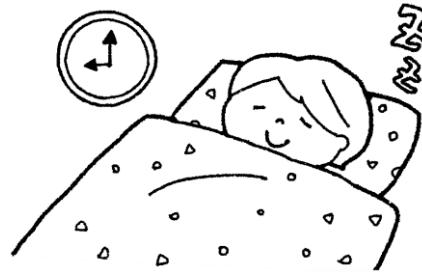


はな  
まも  
のどや鼻などを守る

ビタミンA・C・E



じゅうぶん  
すいみん  
十分な睡眠をとる



マスクをつける



ひと  
人ごみを避ける



てきど  
うんどう  
適度な運動をする

