



食太朗だより

令和8年2月2日 第10号
茨城県立境特別支援学校

2月の食育目標 「かぜに負けない食事をしよう」

寒くなると、空気が乾燥してかぜをひきやすくなります。丈夫な体をつくるためには、バランスのよい食事をとることが大切です。たんぱく質、脂質、ビタミンA、ビタミンCの栄養素を含む食べ物は、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立ちます。

規則正しい
食生活が
強い体を
つくる！



かぜのウイルスは手から、目、鼻、
口の粘膜について、体の中に
入ってきてしまいます。
食事前の手洗いを忘れずに！

食生活に気をつけ、冬を元気にのりきろう！

しっかり食べて体力をつけよう！ (たんぱく質)



たんぱく質を多く含む食べ物は、
私たちの体をつくる材料となります。
しっかり食べて寒さに負けない
体力をつけましょう。

かぜに負けない抵抗力をつけよう！
(ビタミンA、ビタミンC)



野菜に多く含まれるビタミンA
は、のどや鼻の粘膜を強くし
て、かぜのウイルスが体の中
に入ってくるのを防ぎます。
さつまいもやじゃがいもなど
のビタミンCを多く含む食べ物
は、体の抵抗力を強めます。

油や脂肪は、少ない量で元気に活動
するためのエネルギーになり、身体も
ポカポカ温めてくれます。
とりすぎると、太り過ぎの原因になる
ので気をつけましょう。

からだ
体をあたためよう！
(脂質)
※でも、とりすぎには
気をつけてね。

