



2月

# 食太郎だより

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。

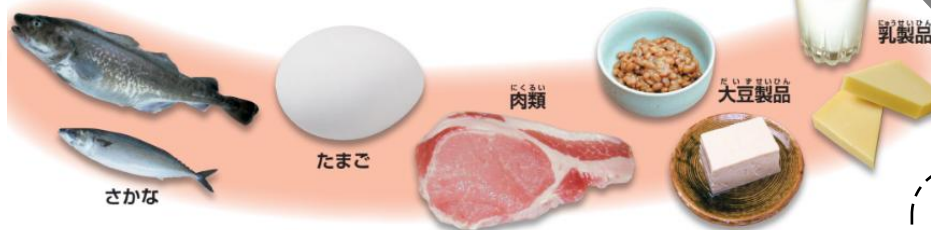
規則正しい  
食生活が  
強い体を  
つくる！



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。

からだをあたためよう！（脂質）

※でも、とりすぎには気をつけてね。

