



きゅうしょくだより

令和7年
稲美町

寒くなると、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。こまめに、ていねいに手を洗うこと、食事やすいみんをしっかりとって、抵抗力を高めることが感染症の予防には大切です。

感染症予防のために...

手洗い



マスク



換気



免疫機能を守り、強くするビタミンを含む食べ物を食べよう!!

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



基本は、栄養バランスの良い食事です!

12月の目標 食べ物の働きを知ろう



食べ物は、体の中での働きによって、黄、赤、緑のグループに分けられます

黄のグループ



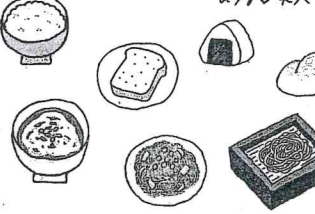
炭水化物や脂質を多く含む食品



こんなふうに食べよう!

主食として

ごはんや、パンやめん類を



1日3食どれかひとつ

赤のグループ



たんぱく質や無機質を多く含む食品



こんなふうに食べよう!

主菜として

魚、肉、卵、大豆、大豆製品を主に使った料理を



いろいろ組み合わせて、1日3~4つ

緑のグループ



ビタミンや食物繊維を多く含む食品



こんなふうに食べよう!

副菜として

野菜、いも、きのこ、海そうを主に使った料理を



いろいろ組み合わせて、1日3食ふたつずつ

食べる量は、小学3~4年生のだいたいのめやすです。年齢や運動量などによってかわります。