



## ③毎食おかずを食べよう

体の中で悪い菌やウイルスと戦ってくれるのは「白血球」です。白血球たちに必要な栄養は「たんぱく質」や「ビタミン・ミネラル」。この栄養素は「おかず」に多く入っています。主食だけでお食事が終わりやすいため、「おかず」を意識して食べましょう。私たちの体は食べたもので作られています。バランスの良い食事は主食・主菜・副菜がそろった食事をいいます。栄養バランスは1週間の中でととのえて大丈夫。



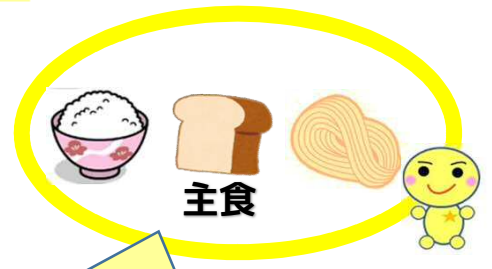
おかずとは主菜や副菜です



肉・魚介・卵・大豆(製品)には、たんぱく質が多い。毎食1皿が目安。



野菜・きのこ・海藻にはビタミン・ミネラル・食物繊維が多い。毎食1皿が目安。果物はビタミンの宝庫！



ごはん・パン・めん類には炭水化物が多い。毎食1皿が目安。<プラスするだけで栄養アップ>  
★パン+牛乳+果物  
★おにぎり+具入りみそ汁やスープ  
★ラーメン+サラダ

具たくさんにして食べると栄養価アップ！食材の数が多くなればとれる栄養も増えます



## 牛乳を飲もう！！

給食で毎日飲む牛乳ですが、休日になると家では飲む機会が少なくなっているそうです。牛乳は効率よく栄養素がとれるため栄養補給にもってこいです！子どもは1日コップ2杯、大人はコップ1杯が目安です♪ヨーグルトやチーズなども利用し足りない栄養を補いましょう☆彡



## ④できる運動を続けよう

運動不足が続くと骨や筋肉が衰えます。骨や筋肉は適度な運動や活動、適切な栄養をとることで、強く丈夫に維持されます。自宅でする運動や外でのウォーキングやジョギング、親子で公園遊びなど、日常で体を動かすことを意識して、体力を落とさないよう心がけましょう。



ラジオ体操♪



なわとび♪



かかとあげおろし♪



足ぶみ♪



スクワット♪



ストレッチ♪

## 笑顔は元気のサプリー！笑おう♪



笑う門には福来たる！ 笑いは白血球を活性化させ免疫力をアップさせます！

ワッハッハー