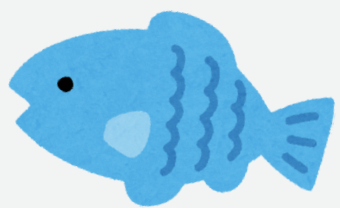


おしらせ

保健委員からのお知らせ

みなさんは、病気から体を守るために必要な食べ物を知っていますか。

実は、肉、魚、大豆製品、乳製品なんです。



なぜかというと体の細胞を作るタンパク質という成分を取ることによって免疫の働きが維持できるからです。これからも肉、魚などを食べて病気から体を守りましょう。

免疫…体内に細菌や毒素などの異物が入ってきても、それに抵抗して菌を倒す力。



また、異物と反応する抗体を作って風邪にかかるとを防ぐこと。

からだまも 体を守るための クイズ



だいいちもん

第一問

ふゆ た

冬に食べるとよいとされているフルーツは
なんでしょう？

①もも

②なし

③みかん

こた 答えは.....③のみかんです！

えいよう

みかんはビタミンCなどの栄養がた
くさんあります！💪

だいにもん

第二問

さむ ふゆ の もの

寒い冬の飲み物はどんなものを選ぶと良いで
しょうか？

①たんさん 炭酸ジュース

②つめ 冷たい水

③ホットミルク

・ココア

こた 答えは.....③のホットミルク・
ココアです！

からだ あたた けっこう よ
体を温め、血行を良くしたり

こころ 効果をリラックスさせる効果もあります！

これからもう、
^{けん二う}健康に^き気を
つけましょう！

ねん くみほけんいいんかい
5年3組保健委員会
もり ささき
森、佐々木