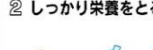


かぜ予防のポイント

今年はかぜを
ひきま宣言！

1 手洗い・うがいをする 	2 しっかり栄養をとる 	3 十分な睡眠をとる 
4 マスクをつける 	5 人ごみを避ける 	6 適度な運動をする 

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

しょくひん 食品 グループ	○・・・おもにエネルギーの もとになる食品	△・・・おもに体をつくる もとになる食品	□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんずいがぶつ 炭水化物 しじつ 脂質	しじつ たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質 ビタミン