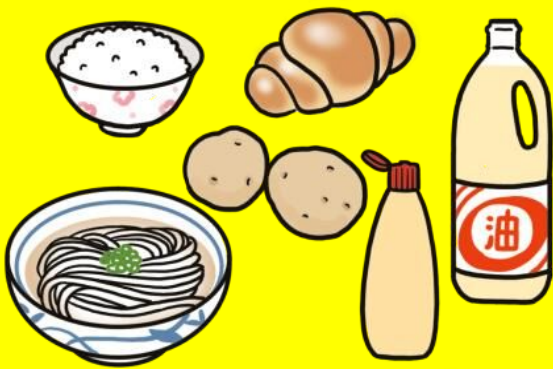


がつ  
12月のめあて

かぜ ま からだ  
風邪に負けない体をつくろう

すききらいをしていると、<sup>えいよう</sup>栄養バランスがくずれて、<sup>からだ ひつよう えいよう</sup>体に必要な栄養を十分とることができ  
なくなります。<sup>かぜ ま</sup>風邪に負けない体<sup>からだ</sup>をつくるために、<sup>た もの からだ なか</sup>食べ物が体の中でどのようにはたらくかを  
し  
知りましょう。



ごはん・パン・めん・いも・<sup>あぶら</sup>油など

そと さむ たいおん  
外の寒さに体温がうばわれ  
ないように、<sup>からだ あたた</sup>体を温める



<sup>にく さかな たまご だいず だいず</sup>肉・魚・卵・大豆・大豆せんびんなど

ち きんにく ほね からだ  
血、筋肉、骨などの体を  
つくり、<sup>さむ びょうき ま</sup>寒さや病気に負け  
ない<sup>ちから</sup>力をつける



<sup>やさい</sup>野菜・くだものなど

からだ なか はい  
体の中に入ったウイルス  
と戦う<sup>たたか ちから つよ</sup>力を強くする

