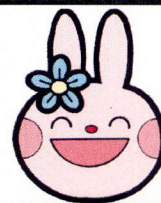


# ほけんだより

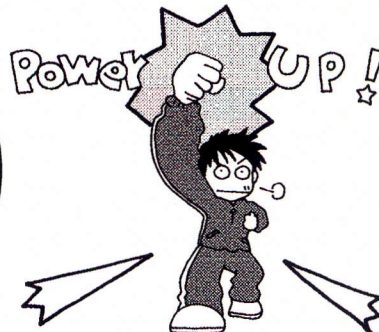
No. 13

佐渡市立七浦小学校 保健室



11月のほけん目標

寒さに負けないからだをつくろう!

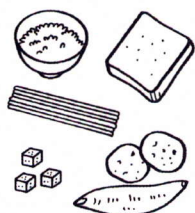


寒い冬が少しずつ近づいてきています。少し気温が下がっただけで体調をくずす...

なんて弱いからだでは冬をのりきれません。寒さもふきとばすくらい元気な強いからだを

つくりましょう。食事はからだづくりに大切なもの! バランスよく食べましょう。

## ●たん水化物



からだのエネルギー（力）になる大切な

栄養素。食べるとすぐからだの熱をつくり出してくれる。

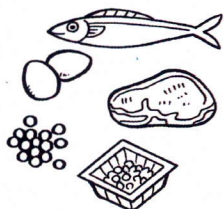
## ●しぼう



からだのエネルギー（力）になる大切な

栄養素。熱をゆっくりつくり出してエネルギーにする。

## ●たんぱく質



きん肉やほねなどからだをつくったり、

血えきもつくり出す栄養素。成長期のこともに大事なものを。

## ●ビタミン ●ミネラル



からだの調子をととのえてくれる大事な

栄養素。たくさんの種類があるので、バランスよくとるとからだによい。