

Q. ○○に入る共通する言葉は何でしょう？

「**6月**は○○月間
毎月**19日**は○○の日」

→答えは紙を開いてみてね。

A. 食育(しょくいく)

★6月は
“食育月間”です。

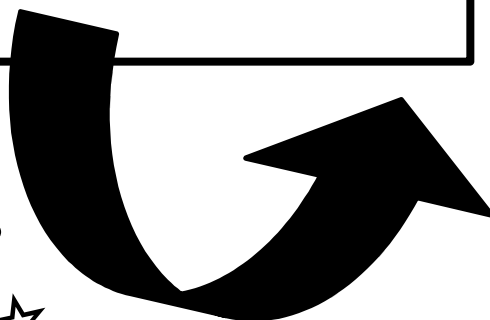


こんなお悩み…ないですか??

- よく風邪をひく
- 集中力が続かない
- 肌あれが気になる
- 筋肉をつけたい

改善したい人は…

裏面をcheck!



よく風邪をひく

好き嫌いをせず、野菜や果物からビタミンを摂って免疫力をUPさせよう。特に、ビタミンA・C・E(エース)をとろう。

Aの多い食品

ほうれん草、にんじん、うなぎ、レバー
など

Cの多い食品

キウイ、ブロッコリー、ほうれん草、イチゴ
など

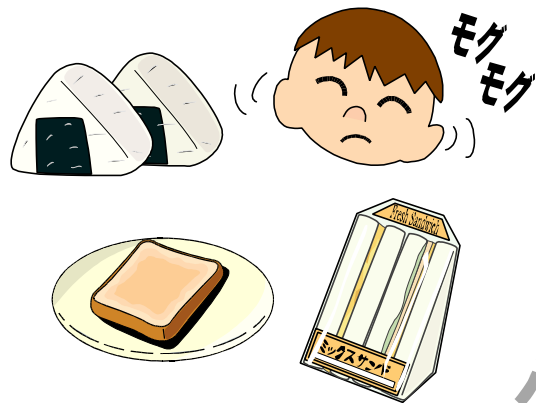
Eの多い食品

カボチャ、アボカド、ナッツ類、うなぎ
など



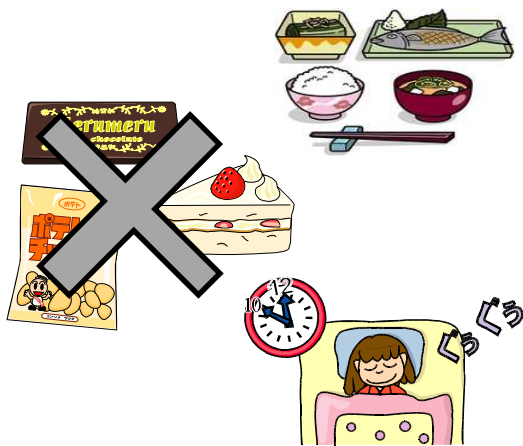
集中力が続かない

炭水化物をしっかり摂っているかな??
炭水化物は、脳のエネルギーとなる大切な栄養素。朝食をしっかり食べよう。



肌あれが気になる

脂肪が多いお菓子の食べすぎに注意!!
食事はバランスを整え、しっかり睡眠をとろう。



筋肉をつけたい

筋肉はたんぱく質からつくられるよ。
毎食、1品はたんぱく質を多く含む食品で作られた主菜を食べよう!

★主菜の種類は
肉・魚・卵・大豆製品
偏らないように食べよう!

