



# 12月 食育だより

いばらきけんりつきょうわとくべつしえんがっこう  
茨城県立協和特別支援学校

2025.12

ことしのこ  
今年も残すところあと1ヶ月です。朝晩の冷え込みが厳しく、寒さが身に染みる季節になりました。体調を崩さないよう、規則正しい食生活を送って、楽しい冬休みを迎えましょう。

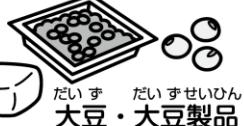


## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

丈夫な体をつくる

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

### たんぱく質

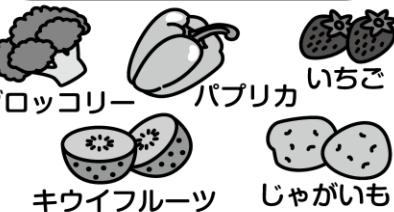


強い抗酸化作用で体を守る

### ビタミンA



### ビタミンC



### ビタミンE



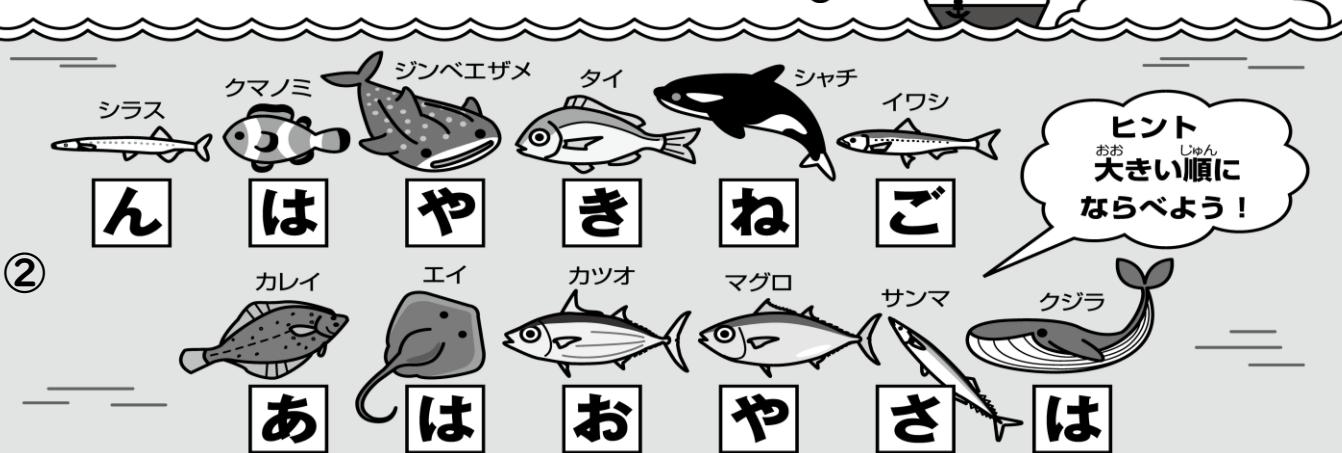
## ならびかえクイズ

文字を並びかえると、食事に関する言葉になります。  
ヒントも参考にして、考えてみましょう！

①



ヒント  
小さい順に  
ならべよう！



ヒント  
大きい順に  
ならべよう！

こたえ ①えいようばらんす ②はやねはやおきあさごはん