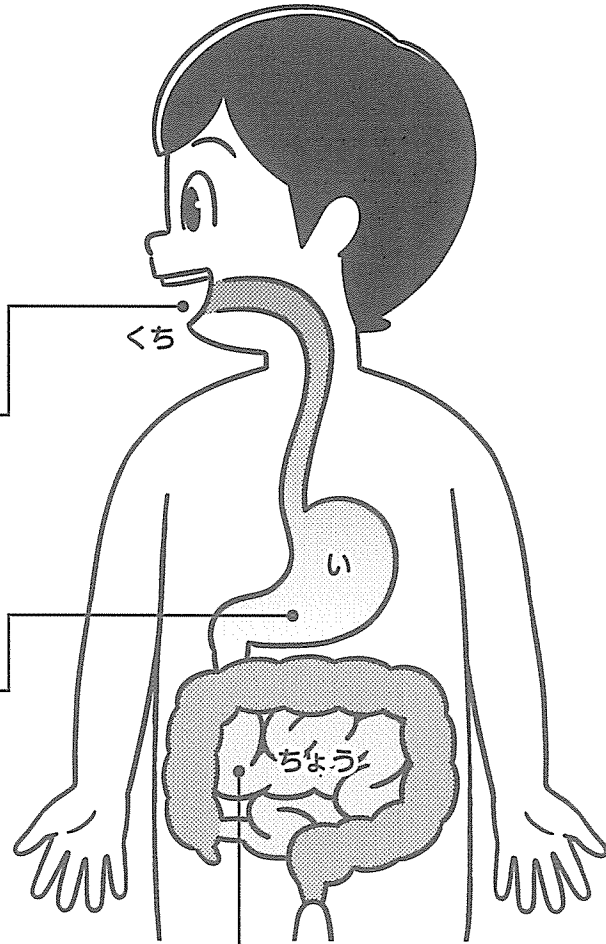
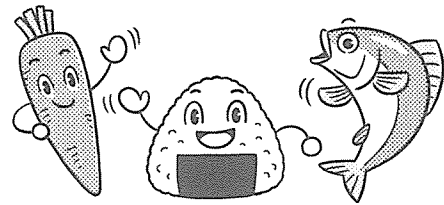


# たのしくたべようニュース

## 食べたものは栄養になります

口から入った食べ物は、体の中で消化されて、栄養が体内にとり込まれ、わたしたちの体を成長させたり元気にしたりするもとになります。食べたものが体の中でどうなるのかを、お子さんと一緒に見てみましょう。

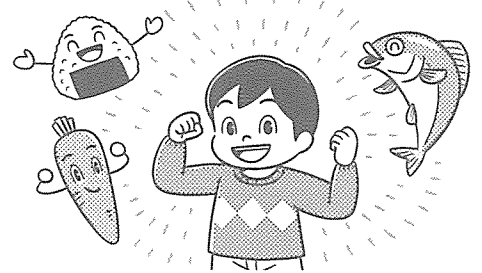


はで かまれて ちいさく なったよ

もっと こまかく だるだるに なるよ

えいようと みずが からだの なかへ

のこった うんちは からだの そとへ



たべものの えいようが からだを せいちょう させて げんきに するよ

## 冬も水分補給

寒い冬は、夏とくらべてのどのかわきを感じにくいので、積極的に水分をとるようにしてください。温かい麦茶やスープなどがおすすめです。



## しっかり食べて かせ予防

かぜを防ぐには、いろいろな食べ物をバランスよく食べて、かぜに負けない体をつくるのが大切です。また、十分な睡眠をとることも心がけてください。

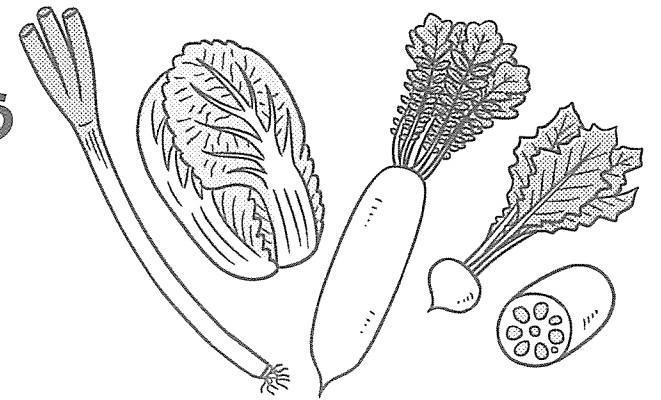


## おせち料理に込められた願い

黒豆	数の子	田づくり	えび
邪気をはらい、「まめ」に暮らせるように、という願いが込められています。	にしんの卵は数が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。	昔はかたくちいわしを田の肥料に使ったことから、五穀豊穰を願っています。	えびのように腰が曲がるまで長生きするように、という願いが込められています。

## 冬野菜を 食べましょう

はくさいやねぎ、だいこんなどの冬野菜がおいしい時季です。鍋物やスープなどで、新鮮な冬野菜を味わいましょう。



監修 順天堂大学 医学部 小児科学講座 先任准教授 工藤孝広先生