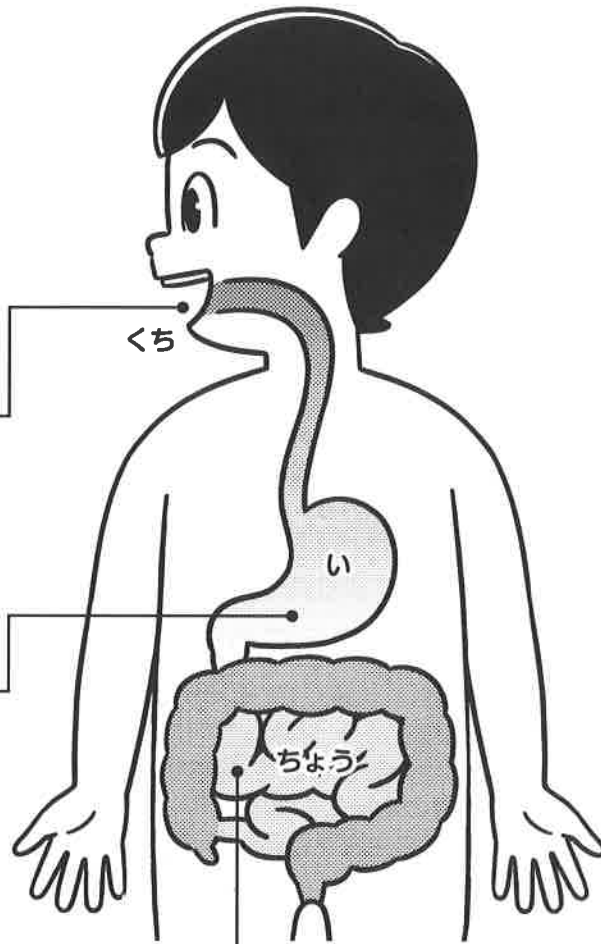


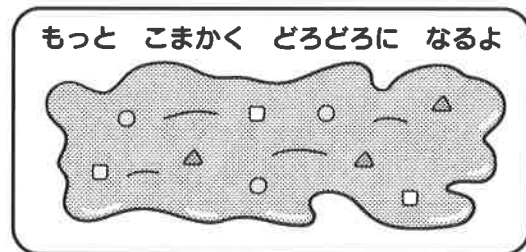
# たのしくたべようニュース

## 食べたものは栄養になります

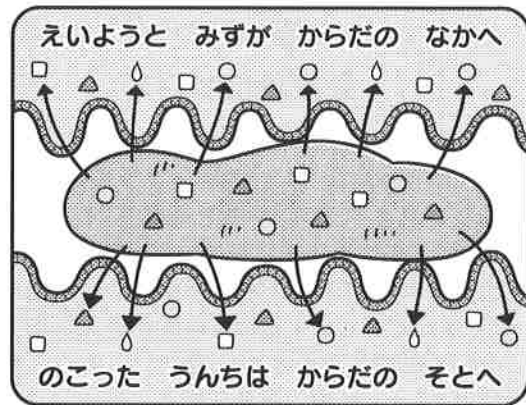
口から入った食べ物は、体の中で消化されて、栄養が体内にとり込まれ、わたしたちの体を成長させたり元気にしたりするものになります。食べたものが体の中でどうなるのかを、お子さんと一緒に見てみましょう。



はで かまれて ちいさく なったよ



もっと こまかく だろどろに 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

かせを防ぐには、いろいろな食べ物をバランスよく食べて、かせ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



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。

数の子



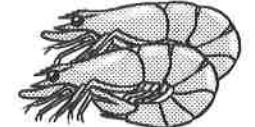
にしんの卵は数が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

田づくり



昔はかたくちいわしを田の肥料に使ったことから、五穀豊穡を願っています。

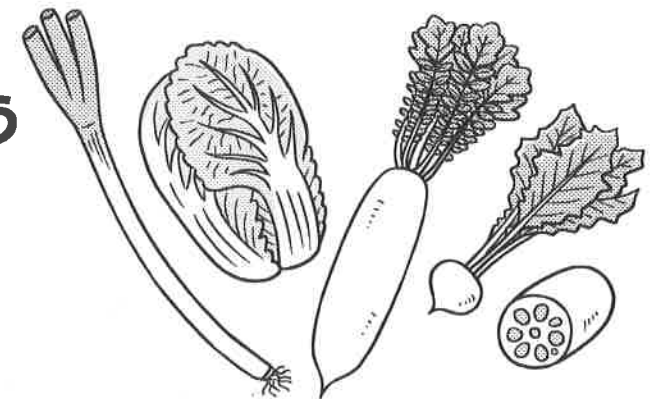
えび



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