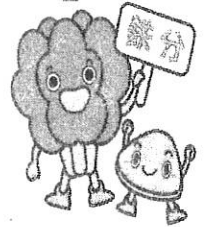


鉄分の多い食べ物を知ろう！！



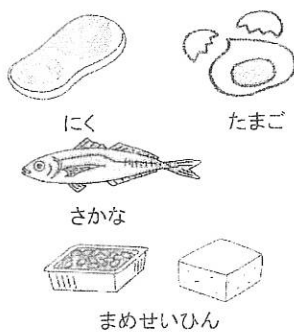
みなさんは、顔色が悪い、立ちくらみ、冷えるなどの症状に覚えがありませんか。これは貧血と言って、たんぱく質や鉄分などの大切な栄養が不足し、血液が薄くなってしまふことから起こります。私たちの血液は、毎日少しずつ作りかえられています。

もし貧血になってしまったら…まず食事内容を豊かに！

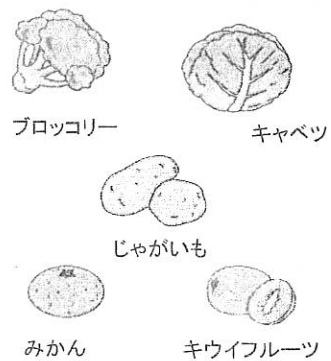
鉄分の多い食品をとる



たんぱく質を十分にとる



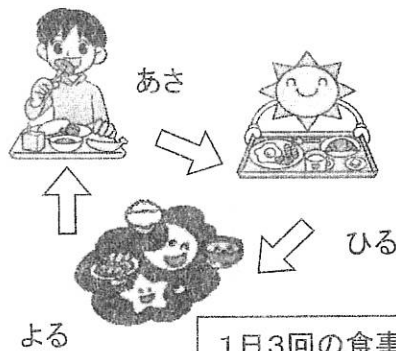
ビタミンCもたっぷり取る



そして予防のためには…

規則正しい生活をしましょう！

バランスのとれた食事をしましょう！



鉄の働き

酸素を体中に運びます！



せつぶん

2月3日



Q&A

Q.なぜ「せつぶん」というの？

A.せつぶんとはもともと「季節が変わるとき」という意味です。季節が変わるときなので「せつぶん」といいます。

Q.「おには外！」のおには本当にいるの？

A.季節の変わりめは病気や災害が起こりやすいですね。そこで昔の人はこうした災いを鬼という言葉であらわしたのでしょう。

Q.せつぶんって豆まきのほかにはどんなことをするの？

A.家の入口に、焼いたいわしの頭をヒイラギの小枝にさして飾ったり、にんにくをつりさげたりするところもあります。これらはみんな災いが家に入ってくるのを防ぐためです。