

しょくいく 食育だより

ほごしゃのみなさまへ
保護者の皆様へ
れいわ 令和8(2026)年1月
ねん がつ
おおさかしりつにしてんましょがっこう
大阪市立西天満小学校

よぼう かぜを予防しましよう

せいかつ 生活リズムが乱れてしまうと免疫機能が落ち、かぜをひきやすくなります。
みだ めんえき きのう お 冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行します。規則正しい
かんせんしょう りゅうこう きそくただ 生活をして、かぜに負けない強い体をつくりましょう。

きそくただ 規則正しい生活をしよう

◎1日3食をしっかり食べる



◎適度な運動をする



◎早寝早起きをする



◎手洗い・うがいをする



えいよう かんが しょくじ 栄養バランスを考えた食事をしよう

とくてい しょくひん た しゅしょく しゅさい ふくさい
特定の食品だけを食べるのではなく、主食・主菜・副菜をそろえて
しゅるい しょくひん た だいじ
いろいろな種類の食品を食べることが大事です。

しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜
ごはん、パン、めんなどを使った料理	にく さかな たまご だい ず せいひん 肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理	やさい 野菜、いも、きのこ、かい 海 うななどを使った料理

とく えいよう そ 特にとりたい栄養素

★たんぱく質

→たんぱく質に含まれるアミノ酸は免疫機能を正常に保ちます。



★ビタミン A,C,E

→免疫細胞の機能低下を防ぎます。特にビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くします。



からだ あたた しょくじ
体を温める食事も

おすすめ

なべりょうり 鍋料理、おじや、うどん、スープなど、体を温める食事もおすすめです。ねぎ、しょうが、にんにくなどには、体を温めてくれる効果もあります。上手に取り入れて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

