

しょくいく 食育だより

ほごしゃみなさま
保護者の皆様へ

れいわねんがつ
令和8(2026)年1月
おおさかしりつにしてんましようがっこう
大阪市立西天満小学校

よぼう かぜを予防しましょう

せいかつみだめんえききのうお
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。
ふゆ
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
せいかつ
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

にちしょくた
◎1日3食をしっかりと食べる



てきどうんどう
◎適度な運動をする



はやねはやお
◎早寝早起きをする



てあら
◎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

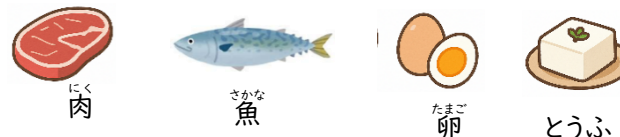
とくていしょくひんた
特定の食品だけを食べるのではなく、主食・主菜・副菜をそろえて
いろいろな種類の食品を食べることが大切です。

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	肉、魚、卵、大豆製品など を使った料理	野菜、いも、きのこ、海そうな どを使った料理

とく 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 体を温める食事

おすすめ

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。

