

しょくいく 食育だより

保護者の皆様へ
令和8(2026)年1月
大阪市立桜宮小学校

よぼう かぜを予防しましよう

生活リズムが乱れてしまうと免疫力が落ち、かぜをひきやすくなります。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。規則正しい生活をして、かぜに負けない強い体をつくりましょう。

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

主食・主菜・副菜をそろえて、特定の食品だけを食べるのではなく、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	肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理	野菜、いも、きのこ、かいなどを使った料理

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力の強化につながります。



★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 あたたか 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、体が温まると免疫機能が高まります。また、体を温める食品(ねぎ、しょうが、にんにくなど)を活用して、冬を乗りきりましょう。

