

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 かぜを予防しましょう

せいかつ みだ めんえきりよく お
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。

きそくただ せいかつ 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

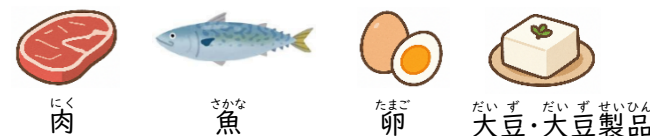
しゅしょく しゅさい ふくさい とくいてい しょくひん た
主食・主菜・副菜をそろえて、特定の食品だけを食べるのではなく、
いろいろな種類の食品を食べることが大切です。

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 つか りょうり 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 つか りょうり どを使った料理	やさい いも、きのこ、かい 野菜、いも、きのこ、海そう つか りょうり 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力の
きょうか
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 しょくじ 体を温める食事

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
たか
高まります。また、体を温める
しょくひん
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。

