



# いただきます

令和7年12月号  
大阪市立玉川小学校

## さむ ま からだ つく 寒さに負けない体を作ろう!



冬になると寒さや空気のかんそうにより、かぜが流行しやすくなります。栄養をしっかりとって、体調を整え、寒さに負けない体を作りましょう。

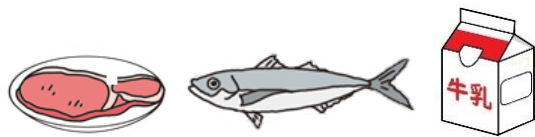
### ～かぜを予ぼうする食事をしよう～

細きんやウイルスが鼻やのどのねんまくから体の中へ入り、増えることで、かぜにかかります。かぜを予ぼうするためには、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。特にたんぱく質、カロテン、ビタミンCを十分にとるようにしましょう。

#### たんぱく質

体をあたためて、寒さに負けない体を作ります。

##### 【おもな食べ物】



にく さかな ぎゅう  
肉 魚 牛にゅう

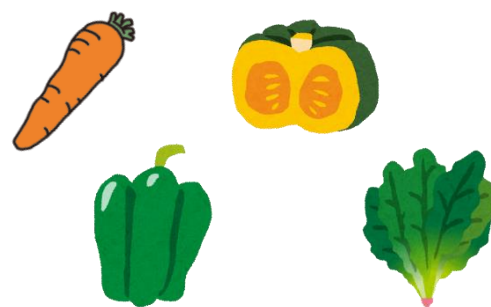


たまご まめ など  
卵 豆 など

#### カロテン

のどや鼻のねんまくを強くするため、ウイルスや細きんが体の中に入ってくるのをふせぎます。

##### 【おもな食べ物】

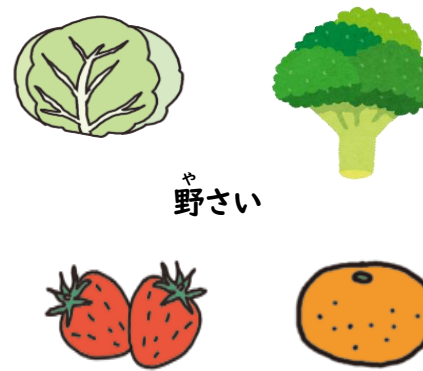


りよくおうしよくや 緑黄色野さい など  
緑黄色野菜 など

#### ビタミンC

ウイルスから体をまもり、かぜを予ぼうします。

##### 【おもな食べ物】



や野さい くだもの など  
野菜 くだもの など

がつ  
12月のこんだてよい

12月17日(水) 焼きかぼちゃの甘みつけ



12月22日(月)の冬至の日に、ちなんだこん立です。

冬至とは一年のうちで昼が最も短く、夜が長い日です。

冬至の日に、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくするといわれています。

また日本では昔から、冬至の日に、「ん」がつく食べ物を食べると運がよくなるといわれています。「ん」が入るとさらによいとされています。その一つとしてかぼちゃ(なんきん)があります。

#### 【冬野さいを食べよう】

冬野さいには体をあたためたり、めんえき力を高めたりしてかぜを予ぼうするこうがあります。



だいこん



はく 白さい



れんこん



ブロッコリー



ほうれん草



こまつな