

いぬだしまへす

だんだん寒くなり、空気がかんそうし、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒などが流行する時期になりました。寒さに負けないように、栄養バランスのとれた食事を朝・昼・晩(3食)規則正しく食べましょう。

さむ ま からだ 寒さに負けない体をつくろう！

からだ つよ 体を強くします。

にく さかな だい ず だい ず せいひん
肉、魚、たまご、大豆、大豆製品など

ち きんにく からだ さむ
血や筋肉など体をつくり、寒さに

ま からだ ひょう き
負けない体にします。また、病気に

ま からだ ちから
負けない力もつけてくれます。

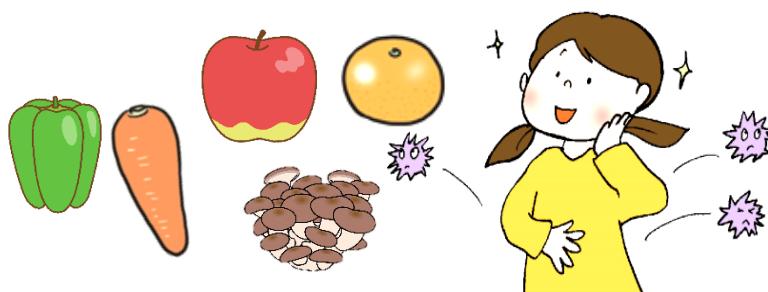


からだ ていこうりょく たか 体の抵抗力を高めます。

や さい
野菜、きのこ、くだものなど

はな
鼻やのどのねんまくをじょうぶにし、かぜなどのウイルスが

はい
入りこむのを防ぎます。ウイルスとたたかう力も強くします。



からだ あたた 体を温めます。

ごはん、パン、めん、いも、油など

そと さむ たいおん
外の寒さに、体温がうばわれないように

します。



すききらいしないで
バランスよく食べましょう。



令和7年12月
大阪市立南大江小学校



がつ こんだて 12月の献立より

12月の献立では、冬が旬の食べものをたくさん使います。

ついたち げつ
・1日(月) かぶのゆず風味

よっか もく
・4日(木) こまつなのおひたし

と おか すい
・10日(水) ふゆ や さい
冬野菜のカレーライス・ブロッコリーとコーンのサラダ

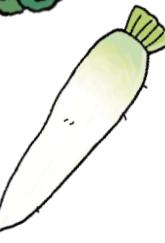
にち もく
・11日(木) きくなとはくさいのごまあえ

にち すい
・17日(水) だいこんの煮もの

にち がつ
・22日(月) れんこんフライ

にち か
・23日(火) はくさいのおひたし

ふゆ や さい
冬野菜には、ビタミンCや、鼻やのどのねんまくを強くするカロテンなどがたくさんふくまれています。残さず食べてかぜを予防しましょう。



とうじ 冬至のかぼちゃ

ことし とうじ
今年の冬至は、22日(月曜日)です。



ねん もっと ひる みじか ひ とうじ い むかし
1年で最も昼が短い日を「冬至」と言い、昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。病気から体を守る、カロテンやビタミンCが多くふくまれているかぼちゃを食べるのは、かぜなどの病気にかかりにくくするための昔の人の知恵と言えます。さわやかな香りのゆずにはリラックス効果や、血行をよくするはたらきがあると言われています。

きゅうしょく
給食では、18日(木)に「焼きかぼちゃの甘みつかけ」が出ます。

