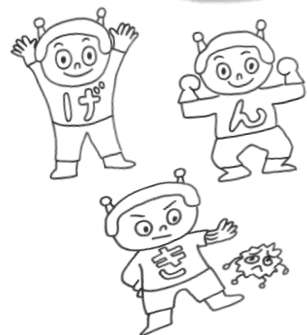




2025(令和7)年 12月号

大阪市立北恩加島小学校

今年も残りわずかとなり、寒さも日ごとに増してきましたが、みなさんは元気に
すごしていますか？かぜに負けない強い体をつくるためには、「栄養バランスのよ
い食事をしっかり食べること」、「十分な睡眠をとること」、「適度な運動をするこ
と」が大切です。



寒さに負けない食事をしよう！

特に大切な栄養素を紹介します。

たんぱく質

たんぱく質は、寒さに負けない強い
体をつくれます。



肉や魚、たまご、牛乳・乳製品、大
豆・大豆製品などに多く含まれます。

ビタミンA

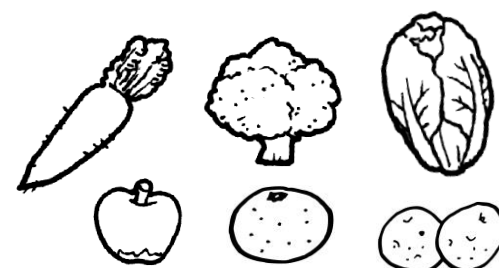
ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜
を健康に保ち、ウイルスが体に入っ
てくるのを防ぎます。



野菜やレバーなどに多く含まれま
す。

ビタミンC

ビタミンCは、免疫力を高めて、
かぜをひきにくくします。



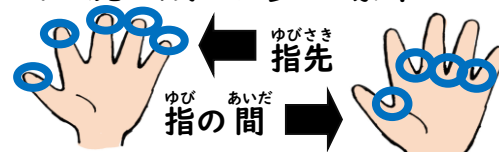
野菜や果物、いもに多く含まれ
ます。

食べる前は手洗いをきちんとしよう！

手を洗うことは、食中毒や病気にならないために大切
なことです。悪い菌を体の中に入れないためにも、食事
の前は丁寧に手を洗いましょう。

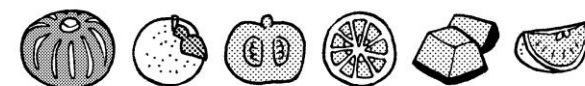


とくに洗い残しが多い場所は



指先と指の間です。しっかり洗う
ように心がけましょう。

12月の給食より



冬至

冬至は、1年のうちで、昼が一番短く、夜
が一番長い日です。また、冬至をすぎると、
これまで短くなっていた日が長くなっていく
ことから、太陽がよみがえる日とも考えら
れていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に
入ったりします。そうすることで、かぜをひか
ず、健康に過ごせるといわれています。



今年の冬至は12月22日(月)です。
給食では、12月18日(木)に
焼きかぼちゃが給食に登場します。

