



令和7(2025)年
大阪市立平尾小学校

毎月19日は食育の日

カレンダーも残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に過ごしましょう。

食事の手洗いでかぜ予防！

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとて多いといわれています。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかりと手を洗いましょう。



とうじ ～冬至～ (今年は12月22日です)



冬至とは、一年で昼の時間が一番短い日のことをいいます。冬至の日には、ゆずを浮かべたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりします。ゆず湯は体を温め、かぼちゃはビタミン類がたくさん含まれているので、かぜの予防に効果的だからです。また、かぼちゃの旬は夏ですが長い間保存できるので、冬に栄養をとるために昔の人が考えた知恵です。給食でも、ゆずやかぼちゃを使ったメニューが登場します。

1日(月) かぶのゆず風味

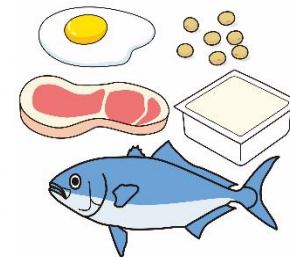
18日(木) 焼きかぼちゃの甘みつけ

かぜをひかないように気をつけよう！

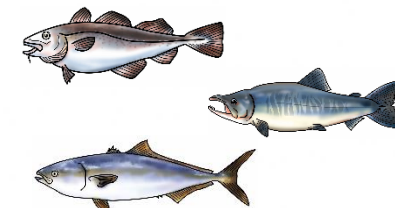
好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりとりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



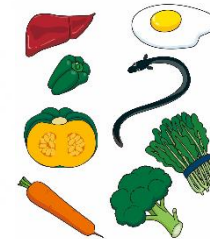
おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



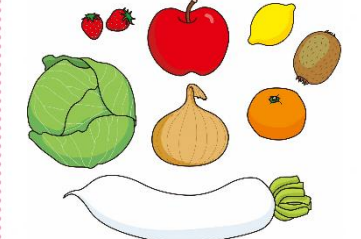
のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬にいい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

