

きゅうしょくだより 12月号

おおさかしりつさなだやましようがっこう
大阪市立真田山小学校

がつ
12月のもくひょう

ただしよくじ
正しい食事のしかたを身につけよう



おおさかしりつさなだやましようがっこう
大阪市食育推進キャラクター

「たべやん」

さむひ
寒さも日ごとに増してきましたが、みなさんは
げんき
元気にすごしていますか？

えいよう
しっかり栄養をとり、
からだ
体に抵抗力をつけて、
かぜにま
負けられないしょうぶな
体を作しましょう。



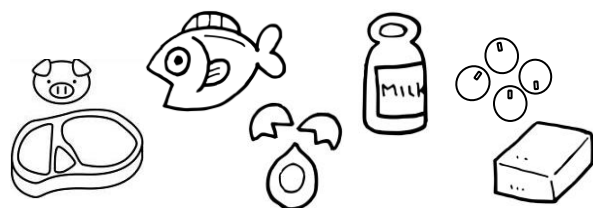
さむま 寒さに負けない食事をしよう



よぼう
かぜを予防するためには、
えいよう
栄養バランスのよい
しよくじ
食事をとることが
たいせつ
大切です。そのために、
とく
特に大切な
えいよう
栄養素を
しょうかい
紹介します。

たんぱく質

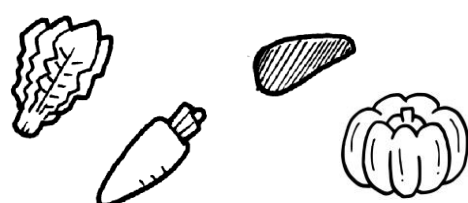
たんぱく質は、からだを温めて、寒さに負けない強い体をつくれます。



にくさかな
肉や魚、たまご、牛乳・乳製品、
だいすだいすせいひん
大豆・大豆製品などに多く含まれます。

ビタミンA

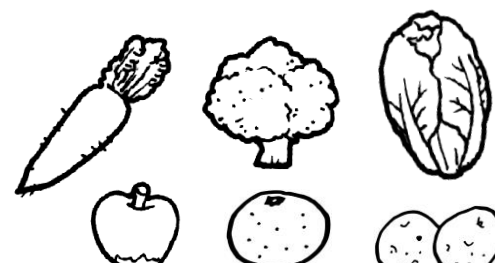
ビタミンAは、目や皮膚をじょうぶにしてくれるはたらきがあります。



いろやさい
色のこい野菜やレバーなどに多く含まれます。

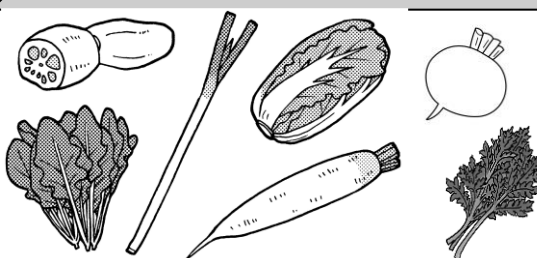
ビタミンC

ビタミンCは、免疫力を高めて、かぜをひきにくくします。



やさい
野菜やくだもの、いもに多く含まれます。

ふゆやさい 冬野菜を食べよう



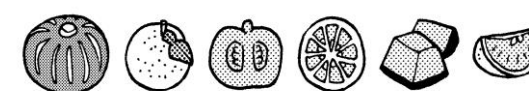
かぜをひきやすいこの季節には、栄養をたっぷりと含む旬（一番おいしい季節）の冬野菜がおすすめです。冬野菜に多く含まれるビタミンが寒さに対する抵抗力をつけます。

よっか
・4日（木）

きくなどとはくさいのごまあえ

いつか
・5日（金）

かぶのゆず風味 など



12月の給食より

とうじ
冬至にちなんだかぼちゃを使ったこん立が登場します。

★19日（金）

焼きかぼちゃの甘みつけ

今年の冬至は
12月22日です。

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかず、健康に過ごせると言われています。



ふゆ
冬ならではのこん立も登場します。

★9日（火）

冬野菜のカレーライス

