

きゅうしょくだより 12月号

おおさか しりつせいわしょうがっこう
大阪市立聖和 小学校

がつ 12月のもくひょう

ただ しょくじ み
正しい食事のしかたを身につけよう



おおさかしりつせいわしょうがっこう
大阪市食育推進キャラクター

「たべやん」

さむ ひ ま
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 からだ ていこうりょく
しっかり栄養をとり、体に抵抗力をつけて、
かぜに ま 負けられないしょうぶな 体をつくりましょう。

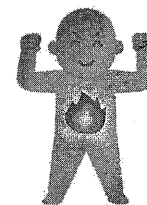


さむ

ま

しょく じ

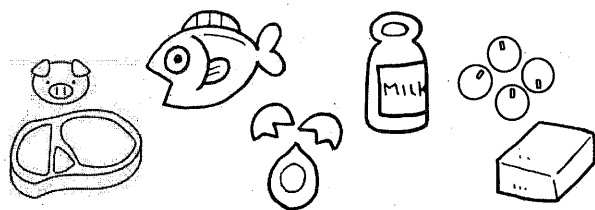
寒さに負けない食事をしよう



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

たんぱく質

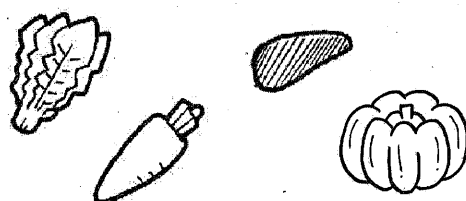
たんぱく質は、からだをあたためて、寒さに負けない強い体をつくれます。



にく さかな ぎゅうにゅう にゅうせいひん
肉や魚、たまご、牛乳・乳製品、
だいず だいずせいひん おお ぶん
大豆・大豆製品などに多く含まれます。

ビタミンA

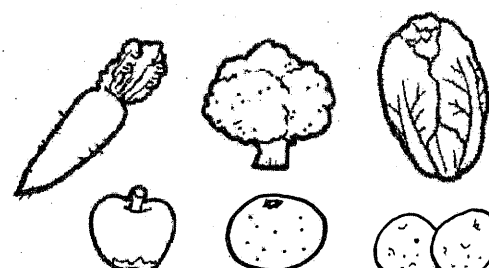
ビタミンAは、のどやはななどの粘膜を健康に保ち、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。



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。

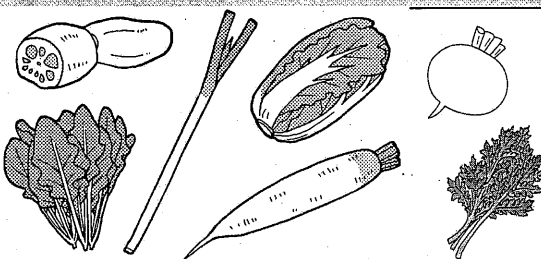
ビタミンC

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 た 冬野菜を食べよう



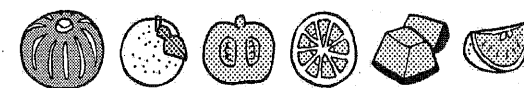
かぜをひきやすいこの季節には、栄養をたっぷりと含む旬（一番おいしい季節）の冬野菜がおすすめです。冬野菜に多く含まれるビタミンが寒さに対する抵抗力をつけます。

よっか もく
・4日（木）

きくなどとはくさいのごまあえ

いつか きん
・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

