

きゅうしょくだより 12月号

おおさか しりつ いくたま しょうがっこう
大阪市立 生魂 小学校

12月のもくひょう
正しい食事のしかたを身につけよう



大阪市食育推進キャラクター

「たべやん」



さむ

ま

しょくじ

寒さに負けない食事をしよう

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ます。

たんぱく質

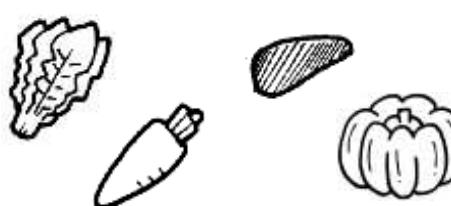
たんぱく質は、体を温めて、寒さに負けない強い体をつくります。



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。

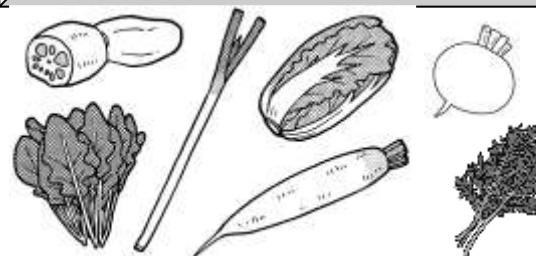
ビタミンC

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。

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。

・4日(木)

きくなとはくさいのごまあえ

・5日(金)

かぶのゆず風味など

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？ しっかり栄養をとり、体に抵抗力をつけて、かぜに負けないじょうぶな体を作りましょう。



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)

や焼きかぼちゃの甘みづかけ



ことしとうじ今年の冬至は12月22日です。

とうじ冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかず、健康にくらせるとされています。

ふゆ冬ならではのこん立も登場します。

★9日(火)

や冬野菜のカレーライス

