

# 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

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 いくたま  
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 負け ない しょうぶな 体 を 作り ませう。



## 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

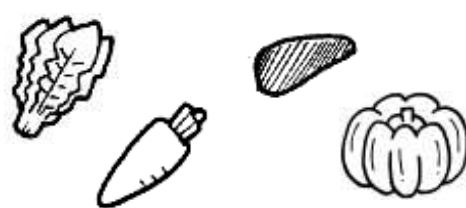
たんぱく質は、体を温めて、寒さに負けない強い体をつくりま



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



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



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 だて とうじょう  
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

