

しょくいくつうしん 食育通信



ほごしゃみなさま
保護者の皆様へ
れいわ
令和8(2026)年2月
おおさかしりつきかわみなみしょうがっこう
大阪市立木川南小学校

よぼう かぜを予防しましょう

せいかつ
生活リズムが乱れてしまうと免疫力が落ち、かぜをひきやすくなります。冬は
インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行します。規則正しい生活を
して、かぜに負けない強い体をつくりましょう。

きそくただ 規則正しい生活をしよう

にちしょく
◎1日3食をしっかり食べる



てきどうんどう
◎適度な運動をする



はやねはやお
◎早寝早起きをする



てあら
◎手洗い・うがいをする



えいようかんがしょくじ 栄養バランスを考えた食事をしよう

しゅしょくしゅさいふくさい
主食・主菜・副菜をそろえて、特定の食品だけを食べるのではなく、
いろいろな種類の食品を食べることが大切です。

しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜
ごはん、パン、めんなどを使 った料理	にくさかなたまごだいずせいひん 肉、魚、卵、大豆製品など を使った料理	やさい、いも、きのこ、海そうな どを使った料理

とく 特にとりたい栄養素

★たんぱく質

→たんぱく質に含まれるアミノ酸は免疫力の
強化につながります。



★カロテン、ビタミンC・E

→免疫細胞の機能低下を防ぎます。特にビタ
ミンAは、のどや鼻の粘膜を強くします。



からだあたたしよく 体を温める食事

おすすめ

なべりょうり
鍋料理、おじや、うどん、スープ
など、体が温まると免疫機能が
高まります。また、体を温める食
品(ねぎ、しょうが、にんにくなど)
を活用して、冬を乗りきりましょう。

