

きゅうしょくだより

令和6年12月 No.8
大阪市立大隅東小学校
(作成: 東淀川区栄養教職員)

さむ ま 寒さに負けないからだをつくろう

今年も残り1か月になりました。寒さがまし、空気もかんそうしています。かぜやインフルエンザなどにからず、元気にすごせるようにうがいや手洗いをしっかりし、すいみんやバランスのよい食習慣を心がけましょう。



さむ ま しょくじ ～寒さに負けない食事をしよう～

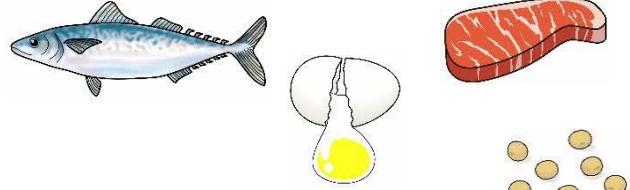
赤

たいりょく 体力をつけよう

たんぱくしつを
多くふくむ食品を食べよう。

たんぱくしつを多くふくむ食品は、ウイルスに対していこうする力をつけます。しほうをもえやすくして、からだを温めます。

さかな 魚・肉・卵・大豆など



黄

あたたかからだを温めよう

ししつを
多くふくむ食品を食べよう。

ししつは、少しのりょうでたくさんエネルギーになるので、からだを温めます。とりすぎるとひまんや生活習慣病につながるので、上手にとりましょう。

あぶら油・バターなど



きゅうしょくでしゅんた 給食に出てくる旬の食べものクイズ

12月19日(木)「はくさいのおひたし」
はくさいに黒い点がついていることがあります。
それはなにでしょうか?

- 虫くいのあと
- よごれ
- はくさいの成分



緑

りょくたか ていこう力を高めよう

ビタミンC・ビタミンAを
多くふくむ食品を食べよう。

ビタミンCは、かぜのウイルスに対していこう力を高めるはたらきがあります。

ビタミンAは、のどや鼻のねんまくをじょうぶにし、かぜのウイルスがからだに入ってくるのをふせぎます。

ビタミンC
やさいの野菜・果物など



ビタミンA
やさいの野菜・レバーなど

