

# きゅうしょくだより

れいわ ねん がつ  
 令和6年12月 No.8  
 おおさか しりつおおすみひがししょうがっこう  
 大阪市立大隅東小学校  
 さくせい ひがしよどがわく えいようきょうしゅくいん  
 (作成：東淀川区栄養教職員)

## 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。



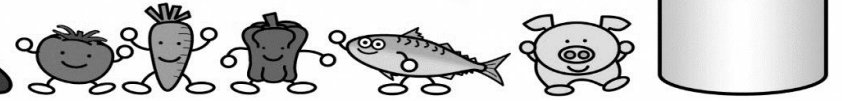
## ～寒さに負けない食事をしよう～



## 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？

- ① 虫くいのあと
- ② よごれ
- ③ はくさいの成分



### あか 赤

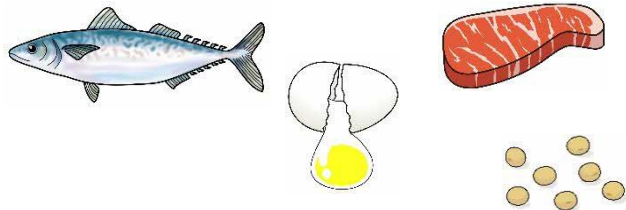
### 体力をつけよう

たんぱくしつを  
 おお 多くふくむ しょくひん た 食品を食べよう。

たんぱくしつを多くふくむ食品は、  
 ウイルスに対してていこうする力を  
 つけます。

しばうをもえやすくして、からだを  
 あたた 温めます。

さかな にく たまご だいず  
 魚・肉・卵・大豆など



### き 黄

### からだを温めよう

ししつを  
 おお 多くふくむ しょくひん た 食品を食べよう。

ししつは、少しのりょうでたくさん  
 の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



### みどり 緑

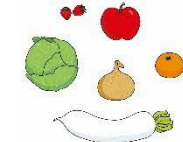
### ていこう力を高めよう

ビタミンC・ビタミンAを  
 おお 多くふくむ しょくひん た 食品を食べよう。

ビタミンCは、かぜのウイルスに対して  
 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し  
 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 くだもの  
 野菜・果物など



ビタミンA  
 やさい  
 野菜・レバーなど

