

食育だより

令和8(2026)年1月 No.9
大阪市立大隅東小学校
(発行: 東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ

よぼう かぜを予防しましよう

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。

規則正しい生活をしましよう



「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。

えいよう 栄養バランスを考えた食事にしましょう

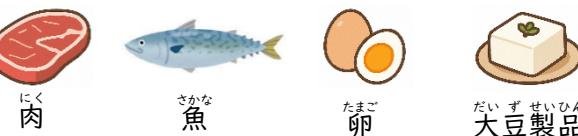
特定の食品だけを食べるのではなく、主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。

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	さかなにくたまごだいすせいひん 魚、肉、卵、大豆製品など を使った料理	やさい野菜、いも、きのこ、海そり などを使った料理

特にとりたい栄養素

★たんぱく質のはたらき

→たんぱく質に含まれるアミノ酸は、免疫細胞の材料となります。



★ビタミンA,C,Eのはたらき

→免疫細胞の機能低下を防ぎます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、ビタミンCやビタミンEは、血行をよくして体を温めます。



体を温める食事も おすすめです

なべりょうり鍋料理、おじや、うどん、スープなどを食べて、体が温まることで免疫機能が高まります。また、体を温める効果がある食品(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。

