

# しょくいく 食育だより

ほごしゃみなさま  
保護者の皆様へ

れいわねんがつ  
令和8(2026)年1月  
おおさかしりつしょうがっこう  
大阪府立小宮小学校

## よぼう かぜを予防しましょう

せいかつみだめんえきりよくお  
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。

### きそくただせいかつ 規則正しい生活をしよう

にちしょくた  
◎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  
ろんな種類の食品を食べることが大事です。

| しゅしょく<br>主食           | しゅさい<br>主菜             | ふくさい<br>副菜                |
|-----------------------|------------------------|---------------------------|
| ごはん、パン、めんなどを使<br>った料理 | 肉、魚、卵、大豆製品など<br>を使った料理 | 野菜、いも、きのこ、海そうな<br>どを使った料理 |
|                       |                        |                           |

### とくえいようそ 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。



#### ★ビタミンA、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 体を温める食事

#### おすすめ

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  
よう。

