

しょくいく 食育だより

ほ ご しや みなさまへ
保護者の皆様へ
れいわ 令和8(2026)年1月
ねん がつ
おおさか しりつ しょうがっこう
大阪市立小路小学校

よぼう かぜを予防しましよう

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
みだ めんえきりょく お
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
かんせんしょう りゅうこう
きそくただ せいかつ
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

◎1日3食をしっかり食べる



◎適度な運動をする



◎早寝早起きをする



◎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

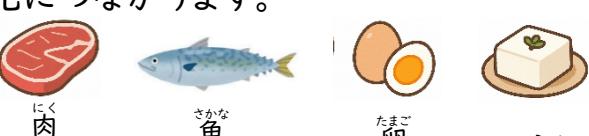
しゅしょく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜をそろえて、特定の食品だけを食べるのではなく、いろ
とくてい しょくひん た
いろな種類の食品を食べることが大事です。



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
きょうか 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 しょくじ
体を温める食事も

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
たか 高まります。また、体を温める
しょくひん 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。

