



きゅうしよくだより

12月号

令和4(2022)年
大阪市立鯉江小学校
城東区栄養教職員

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルス感染症だけでなく、かぜやインフルエンザにもかかりやすくなります。これらの病気を予防するためには、せっけんを使った手洗い、そして、日ごろから栄養バランスのよい食事をとることが大切です。



給食室からのお知らせ

☆1日(木)

- ごはん ・ 牛乳
- 鶏肉の甘辛焼き
- 田辺だいこん葉のみそ汁
- 田辺だいこんの煮もの

大阪市なにわの伝統野菜の一つ、田辺だいこんを使用した献立が登場予定です！普通のだいこんより、甘みが強く、粘りがあるのが特ちょうです。



かぜに負けない体をつくろう

★冬のエースはビタミンACE (エース)！

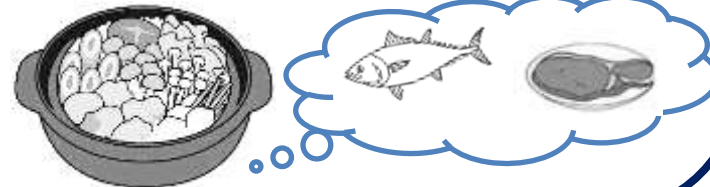
かぜの予防には、鼻やのどの粘膜を強くし、体の抵抗力をアップさせることが大切です。

「ビタミンACE (エース)」と呼ばれる、ビタミンA、C、Eを多く含む野菜や、果物、魚介類を積極的に食べましょう。冬が旬の食べ物にも多く含まれています。



★食事で体を温めよう！

かぜの予防には、体を温かくすることも大切です。食事では、体を温める働きのあるたんぱく質が不足しないように気をつけましょう。たんぱく質の多い魚や肉、とうふを使った、体が温まるなべものがおすすめです。



★良い生活リズムもわすれずに！

つかれがたまると、体の抵抗力が下がります。冬休みに入っても、早寝早起きを心がけて、朝・昼・夕の食事を決められた時間にとって、良い生活リズムをつくりましょう。また、適度な運動はストレス発散にもなります。

