

保護者向け食育情報

食育だより 12月

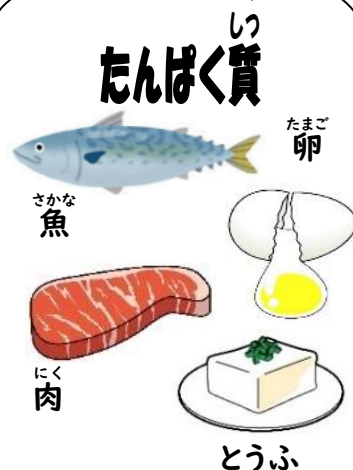
令和7(2025)年
大阪市立鯉江東小学校
城東区栄養教職員

風邪を予防しましょう

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。
予防には、手洗いやうがい、マスクの着用、そして体力をつけ体の抵抗力を高めておくことが大切です。栄養バランスのとれた食事を毎日しっかり食べて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に効果がある栄養素

からだ あたた
体を温めて、
たいおん たも
体温を保ちます。



はな ねんまく
鼻やのどの粘膜を
けんこう たも
健康に保ちます。



さむ ていこうりよく
寒さへの抵抗力や、
めんえきりよく たか
免疫力を高めます。



めんえきりよく たか
免疫力を高め、
ウイルスの侵入を
ふせ
防ぎます。



体を温める食事

体を温めるメニュー

なべりょうり りょうすい
鍋料理、雑炊、おじや、うどん、スープなど
からだ あたた
体が温まると免疫機能が高まります。

体を温める食品

ねぎ、にら、にんにく、生姜、唐辛子など
刺激成分や辛味成分には、殺菌作用のほかに、
血液を体のすみずみまで
いきわたらせ、体を温める働きがあります。
※のどが痛むときや胃の調子が
悪いときは控えましょう。

作ってみよう! 給食の一品 (11月の献立より)

うすくず汁

給食献立を家庭用にアレンジしています。

【材料】(給食4人分)

・うすあげ	20g
・はくさい	140g
・たまねぎ	100g
・みつば	12g
・しいたけ	20g
・塩	1.6g
・うすくちしょうゆ	16g
・だしこんぶ	2g
・けずりぶし	8g
・片栗粉	8g
・水	500g

【作り方】

- ①うすあげ、はくさいは短冊に切る。たまねぎ、しいたけは細切りに切る。みつばは2cm幅に切る。
- ②うすあげは、熱湯にかけて油抜きをする。
- ③だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。
- ④煮あがれば、しいたけをくわえて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水どき片栗粉でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。

