



食育だより 12月

令和7(2025)年
大阪市立鯨江東小学校
城東区栄養教職員

かぜ よぼう 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。

かぜ よぼう こうか 風邪予防に効果がある栄養素

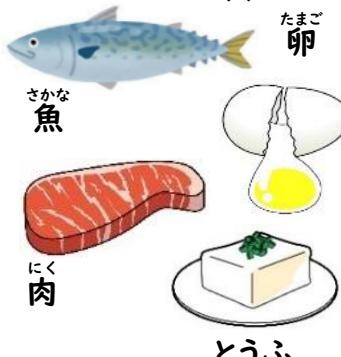
からだ あたた
体を温めて、
たいおん たも
体温を保ちます。

はな
鼻やのどの粘膜を
けんこう たも
健康に保ちます。

さむ
寒さへの抵抗力や、
めんえきりょく たか
免疫力を高めます。

めんえきりょく たか
免疫力を高め、
ウイルスの侵入を
ふせ
防ぎます。

たんぱく質



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



からだ あたた しょくじ 体を温める食事

からだ あたた 体を温めるメニュー

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

からだ あたた しょくひん 体を温める食品

ねぎ、にら、にんにく、生姜、唐辛子など
しげきせいぶん からみせいぶん
刺激成分や辛味成分には、殺菌作用のほかに、
けつえき からだ
血液を体のすみずみまで
からだ あたた
はたら
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
わる ひか
悪いときは控えましょう。

つく きてみよう! 給食の一品 (11月の献立より)



【材料】(給食4人分)

	ざいりょう	きゅうしょく	にんぶん
・うすあげ	20g	つく	かた
・はくさい	140g	うすあげ	はんざく
・たまねぎ	100g	はくさい	き
・みつば	12g	たまねぎ	はば
・しいたけ	20g	みつば	き
・塩	1.6g	しお	ねっとう
・うすくちしょうゆ	16g	うすくちしょうゆ	あぶらぬ
・だしこんぶ	2g	だしこんぶ	じゅん
・けずりぶし	8g	けずりぶし	くわ
・片栗粉	8g	片栗粉	みづ
・水	500g	水	かたくりこ

うすくち汁 じる

きゅうしょくこんだて かていよう
給食献立を家庭用にアレンジしています。

【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。