



きゅうしょくだより

1月号

令和8(2026)年1月
大阪市立鯉江東小学校
城東区栄養教職員

あけましておめでとうございます。

ふゆやす げんき たのす 冬休みは元気に楽しく過ごすことができましたか？年が明けて、これからますます寒い日が続きますが、しっかり食べて、元気に登校しましょう。

ふゆ や さい げん き からだ 冬野菜で元気な体をつくろう

め けんこう まも はな
目の健康を守り、鼻やのどを
じょうぶにして、かぜのウイルス
が 体 に入ってくるのをふせぐ、
バリアの役割をしてくれます。



にんじん

からだ あたた こう か
体を温める効果や、おなか
の調子を整える食物せんいが
ふくまれています。
にもの りょうり た
煮物やなべ料理で食べること
が多いので、体 を中から
あたた 温めてくれます。



はくさい

やさい なか とく
野菜の中でも特にビタミンCが
豊富に含まれています。ビタミンC
は、みんなの 体を守る力を高め
る働きがあり、ふゆ のかぜ予防
にはかかせません。



ブロッコリー

い
胃もたれをふせぎ、おなかの
調子を良くしてくれます。また、
のどの痛みやせきをやわ
らげ、役立ちます。



だいこん

しょうがつ りょうり 正月の料理

1/9(金) 【正月の行事献立】

・れんこんのちらしずし ・ぞう煮 ・ごまめ

1/26(月)

・くりきんとん

1/30(金)

・紅白なます ・黒豆の煮もの



からだ まも ふゆ しょうじ 体を守る冬の食事ポイント

1 からだ あたた 体をぽかぽか温めよう

さむ ま からだ 寒さに負けない体をつくるには、体の中から熱を作ることが大切
です。給食にもでる「冬が旬の食べもの」をしっかり食べましょう。

2 すいぶん こまめに水分をとろう

ふゆ くる き 冬の空気は、とても乾そうしています。乾そうすると、のどや鼻に
ウイルスが入りやすくなるので、こまめに水分をとりましょう。

3 しょうじ バランスのよい食事をしよう

かぜに負けないじょうぶな体を作るためには、「き・あか・みどり」
の食べものをバランスよく食べることが大切です。