



# きゅうしょくだより

## 1月号

令和8(2026)年1月  
大阪市立鯨江東小学校  
城東区栄養教職員

あけましておめでとうございます。

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

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

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、冬のかぜ予防  
にはかかせません。



ブロッコリー

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。  
煮物やなべ料理で食べること  
が多いので、体を中から  
温めてくれます。



はくさい

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和らげるの  
にも役立ちます。



だいこん

## 1月号

令和8(2026)年1月  
大阪市立鯨江東小学校  
城東区栄養教職員

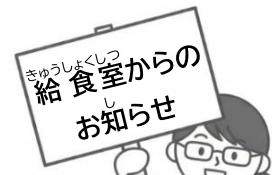
# しょうがつ りょうり 正月の料理

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



## 体を守る冬の食事ポイント

### 1 体をぽかぽか温めよう

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 こまめに水分をとろう

冬の空気は、とても乾燥しています。乾燥すると、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 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事です。