

給食たより

令和7(2025)年 12月

大阪市立清水丘小学校

病気に負けない体をつくろう！

寒くなると、かぜやインフルエンザなどが流行ってきます。かぜなどの病気を予防するために、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、規則正しい生活を送ることが大切です。

ビタミンACE(エース)でかぜ予防！

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、3つまとめて「ビタミンACE(エース)」と呼ばれ、かぜの原因となるウイルスなどから体を守る力を強めてくれる栄養素です。

ビタミンA

のどや鼻の中を丈夫にして、ウイルスが体に入らないようにしてくれます。



にんじん



ほうれんそう



かぼちゃ



レバー

ビタミンC

体の中にうってきたウイルスと戦う力を強めます。



ブロッコリー



みかん



さつまいも



はくさい

ビタミンE

血の流れを良くして、体を守る働きを高めます。



たまご



アーモンド



さけ



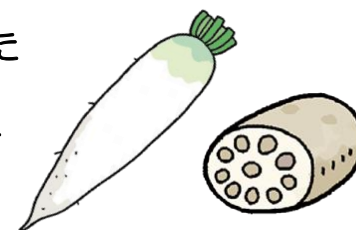
アボカド

今月の給食からピックアップ！

【12月10日(水)】 冬野菜のカレーライス



今月は、冬にうれしい、だいこんやれんこんが入った、冬野菜のカレーライスが出ます。煮こまれてカレーの味がしみだだいこんや、れんこんのサクサクとした食感を味わいましょう。



たんぱく質をとろう！

肉、魚、たまご、大豆・大豆製品に多く含まれているたんぱく質には、ウイルスなどから体を守る力を強めてくれる働きがあります。



体を温める食事をとろう！

温かい料理を食べると、体が内側から温まり、かぜなどの病気に負けない力が強くなります。

