

きゅうしょくだより

令和3年2月2日

日本橋小中一貫校

大阪市立日本橋中学校

大阪市立浪速小学校

冬は寒い日が続き、かぜをひきやすい季節です。かぜの予防には、手洗い、うがいをしっかりし、適度な運動、十分な睡眠と、バランスのよい食事をとることが大切です。

毎日の食事から栄養を十分にとって、かぜなどをひかずに元気にすごしましょう。

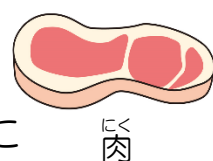


かぜに負けない体をつくろう

～かぜの予防に効果的な3つの栄養素～

★たんぱく質★

筋肉をつくるもとになり、寒さや病気に負けない体をつくります。



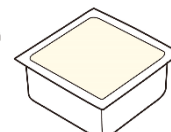
肉



卵



魚



豆腐



牛乳

など

★ビタミンA★

のどや粘膜を丈夫にし、かぜのウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。



ほうれんそう



にんじん



かぼちゃ



ピーマン



レバー

など

★ビタミンC★

寒さのストレスから体を守ったり、体に入ってきたウイルスをやっつけたりして、寒さや病気に対する抵抗力や免疫力を高めます。



キャベツ



だいこん



はくさい



りんご



みかん

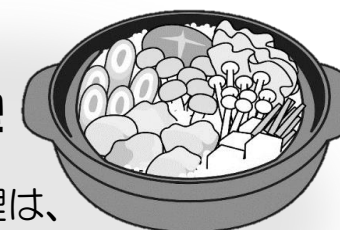
など

きれいに手を洗おう！

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流しましょう。



冬にぴったり！鍋料理



冬に美味しい鍋料理は、数多くの食材を一度に食べられるので、いろいろな栄養素をとることができます。

2月のこんだてより

＜節分の行事こんだて＞

2月2日

- いわしのしょうがじょうゆかけ
- 含め煮
- いり大豆



節分の日には、病気や悪い出来事を追いはらうために、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、鬼が苦手ないわしの頭をヒイラギの枝にさして、家の入口に立てたりする習慣もあります。