



令和7年12月
磯辺小学校

朝晩は冷え込む日が多くなってきましたが、体調を崩してはいませんか？病気やウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることが大切です。朝食・昼食・夕食をしっかりと食べ、夜は早めに寝て元気に過ごしましょう！

食事前の手洗いでかぜ予防！

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかりと手を洗いましょう。



かぜをひかないようにね！

好ききらいをしていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬にいい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をとりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



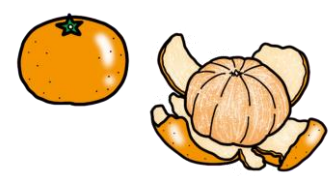
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬にいい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

食器をきれいに並べて食べよう！

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。

基本の配膳



※ここでは伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの方はご飯茶わんやおわん、はし先の位置などを変えるとよいでしょう。