



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手を洗いましょう。



効果的な
手洗い



かぜをひかないようにね！

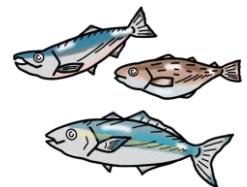
す えいよう くず からだ ていこうりょく よわ ふゆ
好きをしていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬にお
いしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をとりましょう。

たんぱく質

にく さかな たまご 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、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つり入れると、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。



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

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 ジャガイモ かき みかん
ゆず きんかん いちご



さむ 寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



食器をきれいに並べて食べよう！

しおり なら かた りょうり い ち み みぎ ひと き じゅん た づくつ
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しましょう。

おかずは奥に置く。皿の上の料理の盛り付けは
献立によっても違うので
サンプルケースや配膳図
で確認する。

きほん はいぜん 基本の配膳



しるもの 汁物や牛乳などは右側にまとめておくとよい。

主のご飯は左側に置く。

はしの先はご飯の方（左）に向かって、きちんとそろえて置く。

※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。左利きの人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。