



12月 食育だより

令和7年11月27日
上尾市立原市南小学校

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

今年もあと少しとなりました。朝晩の冷え込みも厳しくなり、手を洗うのも億劫になりがちですが、風邪などの感染症を防ぐには、せっけんを使った手洗いが効果的です。また、食事や睡眠をしっかりとって、抵抗力を高め、風に負けない体を作りましょう！

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

ほうれん草



レバー

うなぎ



ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご

じゃがいも

キウифルーツ

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油



サケ

油

アーモンド

2学期が終わると冬休みに入ります。長いお休みには生活リズムがくずれがちです。楽しいイベントの多い冬休みですが、生活リズムに気をつけて3学期に元気に登校してきてくれるのを楽しみにしています♪



冬休みの食生活～10のポイント



た (食) べすぎに気を つけよう	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう	し っかり手を洗って から食事をしよう	い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう 朝 昼 夕
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで 食べよう かむ かむ	や さい (野菜) を たっぷり食べよう	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう	一以上のことを行って、 楽しい冬休みを お過ごしください。	