

食育だより

令和7年度

12月号



令和7年11月28日
台東区立台東育英小学校
統括校長
栄 養 士

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

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。



親指をつかみ、
ねじるように洗う



指を組んで
指の間に洗う



ねこの手にして、
指先を洗う



手の甲も洗う



手首もねじる
ように洗う



流水でよく洗い流す



清潔なハンカチで
よくふきとる



はい、きれい!

かぜをひかないようにね!

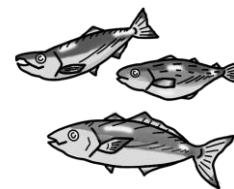
好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手にを使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

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



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。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

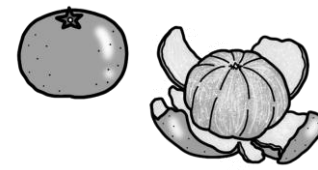
ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ

の葉 ジャがいも かき みかん



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。

「冬至」と「かぼちゃ」

1年で昼が最も短い日である「冬至」には、「かぼちゃ」を食べる風習があります。

「かぼちゃ」は、夏が旬の野菜ですが、冬まで保存しておくことができます。昔は、冬になると、とれる野菜が少なかったことから、長く保存できる「かぼちゃ」は、大切な野菜でした。

「かぼちゃ」には、風邪などの病気にかけにくくしてくれる栄養がたくさんあり、『寒い冬、風邪などをひかずに、元気に過ごせますように』との願いがこめられています。

今年の「冬至」は、12月22日です。給食では、かぼちゃ入りの「ほうとう」を味わいましょう。