



令和7年11月28日  
台東区立金竜小学校  
校長 伊東 悌 夫  
栄養士 小林 久美子

寒さが本格的になってきました。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とり、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。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。



## かぜをひかないようにね!

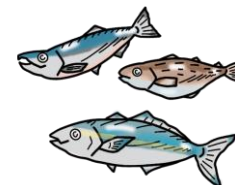
好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、果物をバランスよく食べて、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

### 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  
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。



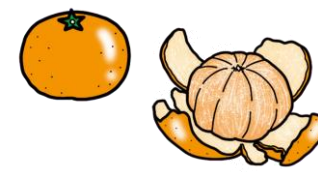
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

### 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  
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。

## 12月の給食目標



かかり とうぼん きょうりょく  
係や当番に協力しましょう

各教室を回っていると、給食当番以外の人も一生懸命に準備や後片付けを手伝ってくれているクラスがあります。周りの人が協力することで、すばやく準備と後片付けができます。そうすると、ゆっくり食事をすることができ、慌てて食器を割ることもなくなるなど、良いことがたくさんあります。一人一人が助け合いの気持ちをもてるといいですね。