



12月食育たより

令和7年12月号
大府市教育委員会

よぼう かぜを予防しよう

かぜやインフルエンザにかかりやすい季節となりました。かぜを予防するために、まずは「栄養バランスのよい食事」を心がけましょう。そして、「かぜ予防の食事のポイント」をヒントにかぜに負けない健康な体をつくっていきましょう！

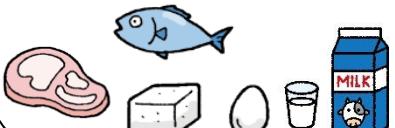
よぼう しょくじ かぜ予防の食事のポイント

たんぱく質

かぜウイルスと戦う免疫の素となる、白血球などの「免疫細胞」はたんぱく質から作られます。

たんぱく質が不足すると免疫も働きません。

たんぱく質を多く含む食品
肉・魚・大豆・卵・牛乳



ビタミンA

のどや鼻の粘膜や皮膚の健康を保つビタミンです。かぜウイルスが体内に入り込むのを防いでくれます。

ビタミンAを多く含む食品
うなぎ・レバー・緑黄色野菜



ビタミンC

かぜウイルスと戦う白血球の働きを強化するビタミンです。また、ビタミンC自身もかぜウイルスと戦います。

ビタミンCを多く含む食品
芋・野菜・くだもの



「適度な運動」「十分な睡眠」「手洗い」「うがい」も忘れずに、寒い季節を乗り切りましょう！！

めざせ適塩！一口メモ ~とり過ぎた食塩の減らし方~

日本の食事は食塩をとり過ぎやすい傾向にあり、高血圧などの生活習慣病のリスクが高いと言われています。食事からとり過ぎた食塩を体の外へ出すのを手助けしてくれる栄養素が「カリウム」です。血液中のナトリウム(食塩の成分)はカリウムの働きで体の外への排出が促されます。カリウムを含む食品を積極的にとて、食塩のとり過ぎによる害から体を守りましょう！

外へ出よう



カリウムを多く含む食品
まめ豆・芋・海藻・野菜・くだもの・牛乳



※腎臓に疾患のある方はとり方に注意が必要です。



毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～



※給食実施日の3日前（土・日・祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただけません。ただし、フードロスを防ぐため、決定している欠食についてはできるだけ早めの連絡をお願いします。