

# えいようだより

2025(令和7)年12月

摂津市教育委員会

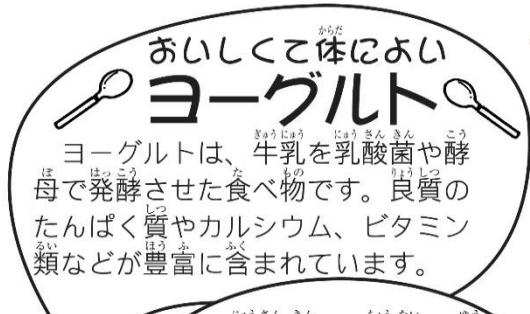
摂津市学校給食会

寒い日が続いますが、風邪を引いたりしていませんか？風邪などの病気を予防するためには、早寝・早起きをして規則正しい生活をするだけでなく、食事内容も意識することが大切です。例えば、免疫力を高めたり、体を温める働きのある食材を取り入れることなどが風邪予防につながります。今月は、寒さに負けない体をつくる食事についてのお話です。

## 昔ながらの知恵 かぜに効く淡色野菜

ねぎ  
にんにく  
ひょうが

ねぎやにんにくに含まれているにおい成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB<sub>1</sub>(豚肉などに多い栄養素)と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、昔からしょうが湯などにして飲まれています。このようなかぜ予防を見直してみましょう。



## くだもので体の調子をととのえよう！

くだもの  
果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているほか、有機酸やポリフェノール・食物繊維などの成分が多く、体の調子をとのえてくれます。これらの成分は、食事だけではとりにくいものも多いため、果物を食べることによって補うようにしましょう。

