



給食だより 12月号



令和7年12月
旭町保育園
早川 円香

免疫力UPで元気な身体！

風邪などの感染症に負けないためには、菌やウイルスに負けない身体をつくることと、菌やウイルスを身体に入れないことが大切です。手洗いやうがい、睡眠や適度な運動とともに、バランスの取れた食事が必要です。どんな栄養が必要かを見てみましょう。

ビタミンAでウイルスをブロック！

【ビタミンAを多く含む食品：

うなぎ、緑黄色野菜など】

- ・皮膚や粘膜を保護する働きがあります。
- ・緑黄色野菜に含まれるビタミンAは油に溶けるため、炒めたり揚げたりすることで吸収率がアップします。



ビタミンCでウイルスと戦う！

【ビタミンCを多く含む食品：

果物、野菜など】

- ・体内に侵入したウイルスや細菌と戦う免疫細胞を活性化させる働きがあります。
- ・熱に弱く水に溶けやすい性質があるため、そのまま食べる果物などがおすすめです。



たんぱく質で体を温める！

【たんぱく質を多く含む食品：

卵、肉、魚、大豆製品、乳製品など】

- ・戦う免疫の材料となり、からだを温める働きがあります。
- ・特に大豆製品や魚からは良質なたんぱく質が摂れるので、おすすめです。

善玉菌、食物繊維・オリゴ糖で腸活！

【善玉菌を多く含む食品：

ヨーグルト、納豆、みそなどの発酵食品】

【食物繊維・オリゴ糖を多く含む食品：

根菜、豆類、きのこ、海藻など】

- ・腸の善玉菌が増えると腸内細菌が整い、腸管のバリア機能が高まります。
- ・食物繊維やオリゴ糖は善玉菌の餌になります。



もし、風邪をひいたら…、お腹の調子が悪いときは…

①水分補給をしましょう。

お茶や水は吸収しやすいのでおすすめです。

冷たすぎるとお腹への刺激が強いので、できるだけ常温のものが良いでしょう。



②消化の良いものを食べましょう。

食欲のない時は水分補給を中心に、様子を見ながら、お粥など食べられるものを無理せず食べましょう。

食欲がある場合も、体調の悪い時はお腹も弱っています。できるだけ、消化の良いものや温かいもので身体への負担を軽くしてあげましょう。

