



食育だより

日高市学校給食センター
令和 7年 12月号 (表)

免疫力・抵抗力をつけるために…

冬本番の寒さになってきましたね。今年は早い時期からインフルエンザが流行しています。同じようにウイルスが体内に入っても、風邪をひく人とひかない人がいます。これは、その人がもつ体の抵抗力(免疫力)が関係しているためです。

免疫力を高めるためには、**栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動**の3つを整えることが大切です。



① 風邪予防に **とりたい栄養素と食べ物**

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん



レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ



サケ

サラダ油

油

アーモンド

② 腸内環境を整える!

腸には全身の約70%の免疫細胞が集まっています。そのため、腸内環境を整えることは免疫力アップにもつながります。



ヨーグルト



緑黄色野菜



きのこ



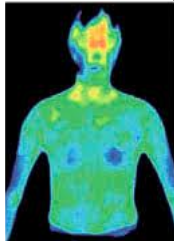
海藻

③ 朝食を食べて、体を温めよう!

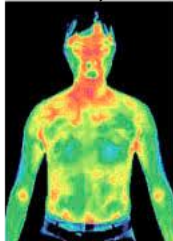
体温が高いと、免疫力の働きはより活発になります。ですが、朝食を食べないと、食べ物から得られるエネルギーがないため、午前中の体温が低めで推移してしまいます。

サーモグラフィー(体の温度)の変化

「主食+主菜(たんぱく質)」
を入れることが体温を上げる
ポイント! 汁物やホットミルク
などを加えるとさらに◎



起床直後



朝食後

カラーは市ホームページ →
ジでご覧いただけます。

学校農園で収穫した 野菜を給食で使用しました

高萩小学校の児童の皆さんが、一生懸命に
育て、収穫した さつまいも を11月5日(水)の
「さつまいものみそ汁」に使用しました。
提供していただいた高萩小学校さんやその
児童さん、ありがとうございました。



高萩小 1年生