



# 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っています。同じようにウイルスが体内に入りても、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

ほうれん草

レバー

うなぎ

#### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

じゃがいも

キウイフルーツ

#### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

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



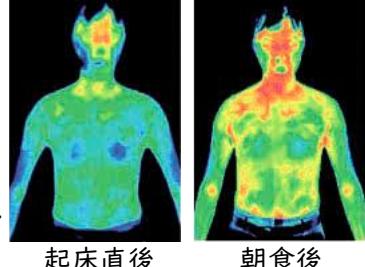
海藻

### 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。

「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◎

サーモグラフィー(体の温度)の変化



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、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