

# 12月 給食だより



令和4年12月

寒さが増して、今年もあと一か月となりました。一年をしめくくる大切な月を元気に過ごすために体調管理に気を付けましょう。

## 免疫力を高めましょう



新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症を予防するには、食事の前や外出の後に石けんで手を洗い、病気を引き起こすウイルスが体内に入らないようにすることが大切です。さらに、栄養バランスのいい食事と十分な休養・睡眠をとり、体がウイルスに打ち勝つように「免疫」の働きを高めておくことも大切です。今月は「免疫力をアップ」する食生活についてご紹介します。

### 免疫力を高める食事のポイント



#### ① 基本はバランスのとれた食事

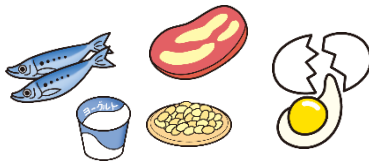
まずは、1日3回、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

「主食」「主菜」「副菜」をそろえると、いろいろな食材をとることができ、栄養バランスが整います。間食などでくだものや牛乳などを加えるとさらにバランスが良くなります。

#### ② 免疫力を高める食材

##### 免疫細胞をつくる

たんぱく質(魚・肉・大豆製品・たまご、乳製品など)  
免疫細胞をつくる元になる。



##### 免疫機能を高める

ビタミンA(緑黄色野菜など)  
のどや鼻の粘膜を健康に保つ。  
ビタミンC(くだもの、野菜など)  
免疫細胞の働きを助ける。  
ビタミンE(ナッツ類、ごまなど)  
皮ふや粘膜を健康に保つ。



##### 体を温める

しょうが、にんにく、とうがらし、ゆず、ねぎなど



#### ③ 腸内環境を整える

腸には免疫細胞の約70%が集まっています。腸内環境を整えて善玉菌を増やすことは、様々な病気に対する抵抗力をアップさせることとなります。

##### ◎善玉菌を増やす

発酵食品

(ヨーグルト、チーズ、なっとう、みそなど)



##### ◎善玉菌を活発にさせる ◎便秘を予防する

食物繊維が多い食材

(海そう、豆、いも、野菜、くだもの、きのこなど)

