



令和7年1月

北町保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

## 寒さから体を守る食生活

本格的な寒さがやってきました。冬は風邪やインフルエンザなどが流行する季節でもあります。バランスのよい食事は、免疫力アップに役立ちます。食事から免疫力を高め、寒い季節も元気に過ごしましょう。

### ◆ 1日3食 欠かさずに食べましょう

食べ物を消化・吸収するときに、体の中で熱が発生します。食後に体が温くなるのはこのためです。特に朝は1日の活動に向けて代謝を高め、体温を上昇させます。忙しい朝も少しでも何か食べるようにしましょう。



### ◆ 体を温める食事

体温が下がると免疫力も低下してしまいます。胃腸が冷えると食べ物を消化する働きも落ちるため、温かい食事では体の芯から温まりましょう。また、ねぎや生姜などの食品は体を温めてくれます。

#### 体を温める食品



#### 温かい料理



### ◆ 免疫力を高める栄養素

**たんぱく質** 免疫抗体の材料にもなる欠かせない栄養素です。  
肉 魚 卵 大豆製品 乳製品 など

**ビタミンA** 皮膚や粘膜を健康に保ち、細菌やウイルスから体を守ります。  
人参 南瓜 ほうれん草 卵 レバー など

**ビタミンC** 皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫細胞の働きを活性化させます。  
ブロッコリー 人参 じゃが芋 果物 など

### ◆ 腸内環境を整える食事

腸内環境が良い状態に保たれていないと腸の免疫機能が低下し、感染症などにかかりやすくなります。善玉菌を多く含む発酵食品などは腸内環境を整え、食物繊維やオリゴ糖は善玉菌のエサになり善玉菌を増やします。

#### 善玉菌を含む食品



#### 善玉菌のエサになる食品



食事の取り入れ方で、寒さに負けない強い体を作ることができます。おいしく楽しく寒い冬を乗り越える元気な身体を目指しましょう！

