



やっぱい!!

食ばわー



第7号



発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
2025年11月発行

もうすぐ本格的な冬がやってきます。冬は感染症にかかりやすい時期です。感染症予防には、侵入したウイルスや細菌から身体を守る「免疫力」を高めることが大切です。今回は免疫力を高め、感染症予防に効果的な食事のお話です。

感染症に負けない強い体づくりのポイント

免疫力を高めるために、次のポイントを意識した栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

💡体を温める食事

体を温めることで血流がよくなり、代謝がよくなります。そのため免疫細胞の働きが活発になり、免疫力の向上につながります。

汁物や煮物などの料理のほかに、以下に示す香辛料にも血流促進効果があり、体を温めます。



しょうが



ねぎ



とうがらし

など

💡たんぱく質

筋肉をはじめ、皮ふ、髪の毛、内臓、血液、細胞など、体はたんぱく質から作られています。たんぱく質をとることで体力が保持・向上し、免疫細胞の働きも維持することができます。

たんぱく質は、以下に示す食べ物などに多く含まれています。



肉類



魚類



卵



大豆・大豆製品

など

💡炭水化物

炭水化物はエネルギー源となります。炭水化物が足りなくなると、体内のたんぱく質が消費され、エネルギー代謝に活用されてしまいます。たんぱく質の消費を抑えるためにも、主食をしっかりと食べましょう。



ごはん



パン



めん

など

💡ビタミン

特に、ビタミン「A・C・E」を意識してとりましょう。高い抗酸化作用のほか、ビタミン A は粘膜を保護する力、ビタミン C は免疫細胞の働きをサポートする力、ビタミン E は免疫細胞を活性化させる力があり、免疫力を高めます。

ビタミンA



にんじん



ほうれんそう

ビタミンC



ブロッコリー



みかん

ビタミンE



アーモンド



かぼちゃ

など

食べ物クイズに挑戦!



今月は秋の食べ物クイズ!

イラストと食べ物の名前、その漢字を線でつないでみよう!

今回登場する食べ物は、秋に「旬」をむかえる食べ物です。



・

・

ぶどう

・

・

牛蒡



・

・

ごぼう

・

・

海老



・

・

さんま

・

・

葡萄



・

・

えび

・

・

秋刀魚

※一宮市教育研究会 食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり!! 食ばわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。