保護者 様

令 和 8 年 10 月 日

習志野市立こども園・保育所
園 長 ・ 所 長

たべものだより

風邪を予防しよう！

朝晩の気温が低くなり、夏の疲れが出やすい時期になりました。
今月は、体を丈夫にし、風邪をひきにくくするためのポイントについてお知らせします。



免疫力を高める4か条

① バランスのとれた食事
② 適度な運動
③ 充分な休息・睡眠
④ 笑う・楽しむ

ウイルスや細菌に抵抗する力を免疫力と言います。免疫力が高ければ風邪をひきにくく、また、風邪をひいても軽くすむ場合があります。免疫力は生活習慣によって高くなったり低くなったりするので、日常生活の中で左記の4か条を心がけて、免疫力を高めましょう。

バランスのとれた食事

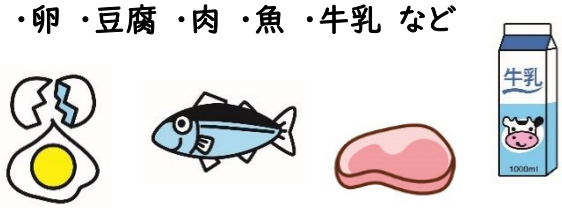
食事に含まれる栄養素には、免疫細胞の材料を作ったり、活性化したりする働きがあります。なかでも、たんぱく質・ビタミンA・C・Eには、免疫力を高める働きがあるので、日々の食事に積極的にとり入れ、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

たんぱく質

体を温め、寒さへの抵抗力を高めます。

≪主な食材≫

・卵 ・豆腐 ・肉 ・魚 ・牛乳 など



ビタミンA

鼻や喉の粘膜を丈夫にし、
ウイルスの侵入を防ぎます。

≪主な食材≫

・緑黄色野菜（にんじん・かぼちゃ・ほうれん草
ブロッコリーなど）
・レバー ・チーズ など



ビタミンC

ウイルスへの抵抗力をつけます。

≪主な食材≫

・野菜（ブロッコリー・キャベツなど）
・果物（みかん・キウイなど）
・芋類（じゃが芋・さつま芋など）



ビタミンE

血行を良くし、免疫力を高めます。

≪主な食材≫

・種実（ごまなど） ・緑黄色野菜
・大豆製品（豆腐・納豆・豆乳など）

