

# 給食だより



2023年12月号



今年も寒い冬がやってきました。寒さに負けずに元気に過ごしたいですね。身体が風邪などのウイルスにも負けずに元気でいられるのは、身体を病気から守る「免疫力」のおかげです。免疫力を高めてクリスマスやお正月も楽しく過ごしましょう。

## 《免疫力を高める食事方法》

### 温かい朝ごはんでは体温を上昇させる

体温を上げると免疫力がアップします。朝起きたときの体温は1日の中で最も低いので、温かい朝ごはんを食べましょう。野菜たっぷりのスープやみそ汁は消化も良くておすすめです。



### たんぱく質をしっかりとる

肉や魚、卵、豆腐などの大豆製品に含まれるたんぱく質は、身体の細胞を作る素です。免疫細胞の主要な成分でもあるたんぱく質を、食事でしっかりととりましょう。



### ビタミンA・Cを積極的にとる

ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保つ栄養素です。かぼちゃや人参など色の濃い野菜に多く含まれています。ビタミンCは白血球（細菌などの異物から身体を守る細胞）の働きを強化する栄養素で、いちご・じゃがいも・ブロッコリーなどに多く含まれています。



### 腸内環境を整える食材を食べる

腸内環境が整うと免疫力がアップします。野菜やきのこに含まれる食物繊維は腸のお掃除をしてくれます。ヨーグルト・みそ・納豆などの発酵食品は、腸の善玉菌（身体に良い働きをする腸内細菌）のエサになります。



### 【年越しそばの由来とは？】



大晦日に年越しそばを食べるご家庭は多いのではないでしょうか。年越しそばの由来は諸説ありますが、①長寿を願う（細長いそばの形状から）②厄災を切り捨てる（そばは切れやすいため）③健康を願う（そばは雨風に打たれても強く育つ植物のため）などと言われています。

### 【そばの栄養】

他の麺類と比べて、そばには「たんぱく質」「ビタミンB1・B2」が多く含まれています。子どもたちにもぜひ食べてほしい食材ですが、重篤なアレルギーを起こす可能性があるため、初めて与えるときは1歳を過ぎてから、平日の医療機関が開いている時間帯がおすすめです。まずは1本から試してみてくださいね。ぜひ年越しそばを食べて良い年末をお過ごしください！

