

# 給食だより

2025年度  
なでしこ保育所  
冬号

あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちが安心して食べられるよう、安全で美味しい給食作りに努めてまいります。

2026年もよろしく申し上げます(˘˘)♪

## ～カゼを予防する栄養素～

免疫力が高まると、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症に対する抵抗力が高まり、病気にかかりにくくなります。毎日の食事こそ、免疫力を高めるための基本です。栄養素別に具体的な食材と働きを紹介します。食事とともに免疫力を高めるために、適度な運動、質の良い睡眠、ストレスをため込まない、身体を冷やさないようにする、腸内環境を整えることも心がけましょう。

### たんぱく質 (肉、魚、卵、大豆など)



筋肉や免疫細胞や抗体の材料になるため  
毎食摂りましょう。

### ビタミンA: 脂溶性ビタミン

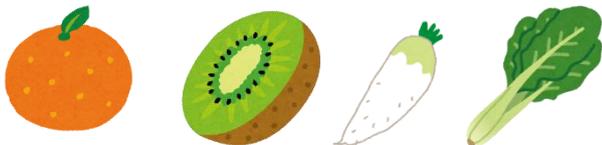
(チーズ、人参、カボチャ、ホウレン草など)



喉や鼻の粘膜を強くする働きがあります。

### ビタミンC: 水溶性ビタミン

(柑橘、キウイ、大根、小松菜など)



免疫細胞をサポートしてくれる栄養素です。  
ウィルスに対する免疫力も高め、回復も早めます。

### ビタミンE: 脂溶性ビタミン

(ナッツ類、アボカドなど)



強力な抗酸化作用があります。カロリーは  
高いので食べすぎに注意しましょう。

### 食物繊維

(海藻、キノコ、こんにゃく、芋など)



### 発酵食品

(納豆、ヨーグルト、キムチなど)

腸内環境を整えてくれる働きがあります。

### お餅の食べ方に注意！！

喉につまらせやすいので、子どもに出す  
場合は、食べ方や与え方に注意しておいしく  
食べましょう！

- ・小さめに切る
- ・口に入れさせすぎない
- ・食べる前にお茶や汁物を飲んで喉を潤す
- ・子どもから目を離さない

