



食育だより 1月号

南栄子保育園
R6.12.27 発行

今年も残すところあとわずかになりました。冷たい風に鼻を赤らめながらも、元気に遊ぶ子ども達のたくましさを感じています。

年末年始はお家で過ごされる方も多いと思いますが、体調管理には十分気をつけましょう。

そして2025年も元気いっぱい楽しみましょう。



この時期は乾燥や寒さで抵抗力や免疫力が下がり体調を崩しがちです。そこで今回は免疫力を上げるのに効果的な食材をご紹介します。

免疫力を高める食事とは？

◎腸内環境を整える

免疫細胞が集まっている腸内環境を整えることが大切です。

必要な栄養成分

・食物繊維



きのこ ごぼう 海藻 など

・オリゴ糖

※はちみつは1歳を過ぎてから与えましょう。



はちみつ バナナ ヨーグルトなど

◎皮膚や粘膜を強くする

皮膚や粘膜を強化することで、細菌やウイルスの侵入を防ぎましょう！

必要な栄養成分

・たんぱく質



牛肉 魚 豚肉 など

・ビタミンC



レモン ブロccoli いちご など

◎活性酸素を減らす

免疫力低下の原因である活性酸素を減らす食材を摂りましょう！

必要な栄養成分

・ビタミンA



うなぎ たまご にんじん など

・ポリフェノール



ブルーベリー みかん ココア など

◎身体を温める

体温が低いと体内の免疫システムが弱まるため、体を温める食材を摂りましょう！

必要な栄養成分

・ビタミンE



かぼちゃ 大豆 オリーブオイルなど

・鉄



ほうれん草 あさり レバー など

※体調をくずしたら何を食べればいいのか？

☆1, まずは水分補給！

熱がある時は、水分を補給することが大切です。水やお茶よりも、ミネラルが入ったスポーツドリンクや経口補水液を飲むと脱水症状の改善に効果的です。



☆2, 消化が良いものを！

消化機能が低下しやすいので、油っぽいものは避けましょう。温かく、汁気の多い食べ物（おかゆ、スープ類、煮込みうどんなど）は体を温め、免疫力が上がるのでオススメです。

食欲がない時はフルーツやゼリーなども良いです。

パクパク相談会を行います！

「こんな時どうしたらいいの?」「離乳食の進め方って…」など、食事に関する悩み事をお話しませんか？

日時：令和7年1月7日(火)16:00~18:00
25日(土)15:00~17:00

※上記の日時以外をご希望の場合はその旨お伝えください。

ご希望の方は、配布した申込用紙に記入し、職員にお渡しください。お申込みお待ちしております！

食べすぎ飲みすぎに気を付けて良いお年をお迎えください

