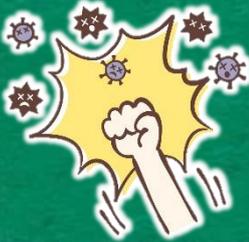


寒さも一段と増し、空気が乾燥して、かぜやインフルエンザなどの流行も心配な時期になりました。また、全国的に新型コロナウイルスも増加傾向が続いており、今後の更なる感染拡大に注意が必要です。まずはこまめな手洗い・消毒で、ウイルスなどが体に入らないよう防ぐこと、さらに、「バランスのとれた食事」、「適度な運動」、「十分な休養(睡眠)」で、病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。

その前に…

### 「免疫」ってなんだ？



免疫とは、体に侵入した細菌やウイルスなどの病原体から体を守ろうとする仕組みのこと。私達の体を作っている細胞の働きによるもので、基本となる体を元気にしておくことが大切です。

### 免疫力が下がると…



免疫力が下がると体のバリア機能が低下し、かぜをひきやすくなります。また、それが続くと感染症などの場合、重症化にもつながります。



食事で免疫力を高めるには、どうしたらいいのかな？

### 体をつくるもと、たんぱく質！

肉や魚、大豆・大豆製品などたんぱく質を多く含む食品は、筋肉や血液の他に、免疫細胞などをつくるもとに。また、体を温めて体力を維持し、寒さに対する抵抗力やウイルスへの抵抗力を高める働きもあります。



### 発酵食品で腸内環境を整える！

腸内環境を整えることも、免疫力アップに重要。腸の中の善玉菌は、体の中に入ってきた細菌をやっつけてくれます。納豆やみそ、ヨーグルトなどの発酵食品で腸内環境を整えることも積極的に取り組みましょう。



### 冬も野菜をたっぷりとうろう！

野菜には、のどや鼻などの粘膜を保護して、ウイルスや細菌の侵入を防ぐビタミンA、血管や筋肉、皮膚を丈夫にして抵抗力を高めるビタミンCなどが豊富です。また、大根やれんこん、ごぼう、しょうがなど、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類は、体を温める働きがあります。



### 食事で体を温めよう！

温かいみそ汁やスープ等は、体を温めてくれますね。特に朝は一日の中で一番体温が低いので、朝食でホットミルクなどの温かい飲み物や、みそ汁やスープ、温野菜などの料理を取り入れると、一日のスタートにもバッチリ！鍋やみそ汁などにすると、野菜もかさが減って食べやすくなりますね。



これだけで免疫力が上がる！という食べ物はありません。やっぱり食事の基本はバランスよく。主食のご飯などを中心に、主菜・副菜を組み合わせることで、自然といろいろな食べ物を食べられて、栄養バランスも整いやすくなります。

### 冬休みのお手伝いに！

～作ってみよう 給食レシピ～  
給食レシピ集には、お正月にぴったりの「黒豆の五目煮」や「ほうれん草とコーンのソテー」など人気メニューを掲載。また、裏面の「みそおでん」も免疫力アップにおすすめです。ぜひ保護者の方と作ってみてくださいね。



栄養とともに、適度な運動や十分な睡眠も大切です。  
**冬休みは生活リズムも乱れがちですが、  
基本は「早寝・早起き・朝ごはん」。**  
寒い冬も規則正しい生活で、元気に過ごしましょう！





# 保護者の方へ

食事に加えて、より良い生活習慣で健康維持を！

## 睡眠不足は病気のもと

睡眠不足は身体機能低下や病気のリスクに・・・

免疫力低下

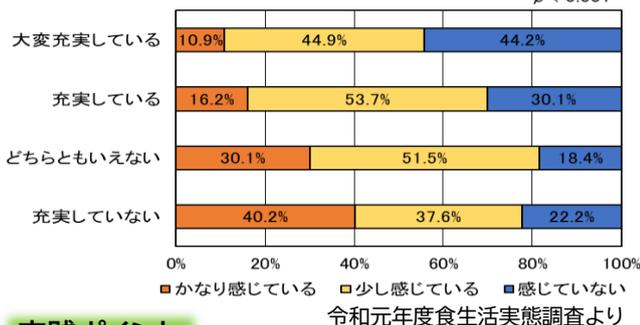
意欲・記憶力低下

肥満

生活習慣病

生活の充実感が高い生徒ほど睡眠不足を感じていないという傾向があります。

p < 0.001



### 実践ポイント

- ▶ 毎朝同じ時間に起き、まず朝の光を浴びましょう
- ▶ 寝る前のスマホを控えてよりよい眠りに

## 適度な運動で免疫 UP

適度な運動には健康維持に様々な効果が！

免疫力向上

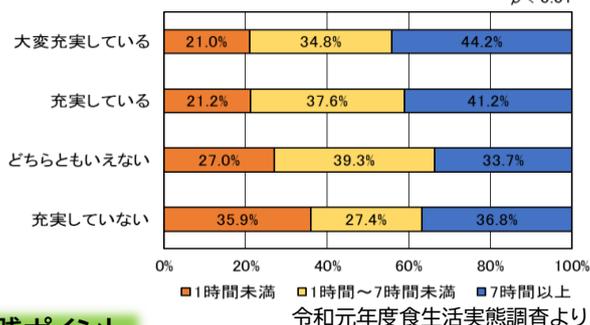
体力維持・向上

ストレス解消

血流促進

生活の充実感が高い生徒ほど1週間の運動時間が1時間以上の割合が高い傾向があります。

p < 0.01



### 実践ポイント

- ▶ 1日 60 分以上の運動を目安に
- ▶ お風呂掃除や歩いて外出するなど日常生活からも！



さらに食事で効果的に！！



朝食でたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)を食べると、日中の活動を支える幸せホルモンとなり、夜には睡眠ホルモンに変化して深い眠りに！

野菜に含まれるビタミン類はたんぱく質を筋肉に定着させる機能があります。また、食物繊維は腸の中の善玉菌のエサになり、腸内環境を整えるのに役立ちます。



## 免疫力アップ！のポイントで『給食レシピ』

人気のメニュー

### みそおでん

<材料(作りやすい分量)>

- ・鶏肉…150g
- ・厚揚げ…200g(約1枚)
- ・大根…250g(約1/4本)
- ・人参…75g(約1/2本)
- ・板こんにゃく…100g(1/2枚)
- ・うずら卵…水煮2パック分(約12個)
- ・油…小さじ1

- ・うすくちしょうゆ…小さじ1/2
- ・三温糖…大さじ1・1/2 (上白糖でもOK!)
- ・料理酒…小さじ1
- ・本みりん…大さじ1
- ・だし汁…1カップ
- ・信州みそ…大さじ3 (チューブの白みそでもOK!)

<作り方>

- ① 鶏肉はひと口大に切る。厚揚げは油抜きし、1枚を8等分(ひと口大)に切る。大根は2cmほどの厚さのいちょう切り、人参は薄いいちょう切りにする。こんにゃくは2cmほどの角切りにして、ゆでておく。  
★大根は下ゆでておくと、味がしみ込みやすくなります。
- ② 鍋に油を入れて熱し、鶏肉を炒める。
- ③ 肉の色が変われば、Aと大根、人参、こんにゃく、厚揚げを入れて、大根と人参がやわらかくなるまで煮る。
- ④ みそを溶き入れて、うずら卵を加えて、じゅうぶん煮含める。

体を温める根菜や、腸内環境を整える発酵食品のみそを使った「みそおでん」は、普段のご家庭のおでんのアレンジにもオススメです。味を見て、赤みそを小さじ1ほど足してもコクが出ておいしいですよ。給食ではうずら卵を使いますが、もちろん鶏卵でもOK!



中学校給食  
献立表も参考に！



「京の食育通信」  
バックナンバー

