

たのしくたべて

おおきくなあ〜れ

令和7年11月

世田谷区子ども・若者部保育課

編集：看護師業務連絡会

栄養士業務連絡会

免疫力をUP！
元気に冬を乗り切ろうをテーマにした
看護師・栄養士のコラボ号です。



食事で風邪予防！寒さに負けない体づくり

寒くなると体が冷え、免疫力が低下します。また、ビタミンやミネラル不足により、風邪をひきやすくなります。体の芯から温まる食事を取り、栄養をしっかり取り入れて、元気に冬を過ごしましょう。

☆風邪予防4つのポイント

① バランスの良い食事



② 十分な睡眠



③ 体を温める食事をする



④ 手洗い・うがい
食事前の手洗いを忘れずに



☆風邪予防に役立つ栄養素と食材

『ビタミン A・C・E』

抵抗力アップに欠かせないのが「抗酸化ビタミン A・C・E」です。

ビタミン A

皮膚や鼻・喉の粘膜を健康に保つ

→主に緑黄色野菜や卵などに多く含まれています。



ビタミン C

ウイルスへの抵抗力を高める

→主に芋や根菜、果物などに多く含まれています。



ビタミン E

血行を良くし、免疫力を高める

→主にナッツ類や植物油などに多く含まれています。



体温を調節して免疫力をアップ

体温は免疫の働きの土台：免疫細胞は約 36.5～37.5℃で最も動きがよく、病原体を見つけて処理する力が高まります。反対に体温が下がると免疫力は低下します。適度な運動や休息で適切な血流をアップし免疫力を高めましょう。

☆免疫力アップ4つのポイント

① お風呂につかる



② 身体を休めてリラックス



③ 適度な運動



④ 身体にあった衣服の着用



～これからの季節に

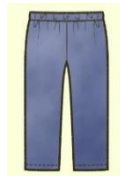
衣服を選ぶときのポイント～

おすすめは ☆子どもが着脱しやすい服

☆動きやすい服

重ね着で調節できると気温の変化に対応しやすくなります

肌着＋長袖Ｔシャツなど薄手のもの＋長ズボン



さらに寒いときは＋ベスト



★肌着を着ましょう！

肌着を着ることで空気の層ができて温かく過ごせます。また子どもは汗をかきやすいので、肌着は汗を吸いとる役目もあります。

適切な衣服を選ぶことで、皮膚トラブルを防ぎ、心身のストレスを軽減することにつながります。また、適切な体温調節にも役立ち、免疫力の維持につながります。

今回は、コラボ号でお伝えしていますが、区立保育園では看護師・栄養士がそれぞれにお便りを作成しています。
こちらのQRコードからご覧ください。



おおきくなあれ（保健だより）



たべるのだいすき（栄養だより）

保育園の給食レシピ

【根菜入りドライカレー】

秋の豊富な食材を使った体が温まるメニューです。 ※材料は子ども4人分です。

<材料>

・米	200g	・カレー粉	1g
・サラダ油	小さじ1	・とんかつソース	小さじ1と1/2
・たまねぎ	1個	・ケチャップ	小さじ1と1/2
・豚ひき肉	200g	・しょうゆ	小さじ1
・食塩	小さじ1/2	・はちみつ	1.5g
・ごぼう	1/3本	・片栗粉	5g
・にんじん	1/2本	・水	10g
・れんこん	50g		
・水	50g(様子を見て加減する)		



<作り方>

- ① 玉ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこんは粗みじん切りに切る。
- ② サラダ油で豚ひき肉と①を炒めて、様子を見ながら水を加える。材料がやわらかくになったら調味し、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、炊いたご飯の上に乗せる。

【ブロッコリーのカリカリサラダ】

ビタミン類が豊富にとれ、保育園で人気のメニューです。

<材料>

・ブロッコリー	1房
・サラダ油	小さじ2
・ちりめんじゃこ	20g
・酢	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1



<作り方>

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② ちりめんじゃこをサラダ油で炒める。
- ③ 酢としょうゆでドレッシングをつくり、①、②と混ぜる。