

# 新発田っ子通信



## 食事で乗り切る！春の体調管理

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではもう春です。春は環境の変化や寒暖差などで<sup>めんえき</sup>免疫力が低下しやすい季節です。

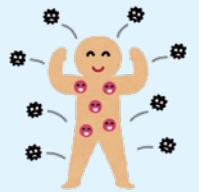
免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなったり、口内炎、肌荒れなど、体の不調が増えたりします。病気にかからないようにするためには、免疫力を高めることが大切です。免疫力を高める方法はいくつかありますが、中でも食生活は深い関わりがあるため、効果が期待されます。

今回は、**免疫力を高める食事のとり方**についてご紹介します。

めんえき

### 免疫とは？

ウイルスや細菌などの異物から体を守る仕組みのこと



## 1日3食、バランスのよく！

免疫機能には様々な栄養素が関わっていますので、1日3食、バランスのよい食事をとることが大切です。

(免疫力を高めるための具体的な食材)

- ・たんぱく質 肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など…免疫細胞を作る
- ・ビタミンA 緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵、牛乳など…鼻や口の粘膜を守る
- ・ビタミンC 柑橘類の果物、いちご、野菜、いも類など…免疫力を高める
- ・ビタミンE 卵、ナッツ類、大豆、さばやいわしなどの青魚、緑黄色野菜など…抗酸化作用で免疫力の低下を防ぐ



## 特に朝ごはんが大切

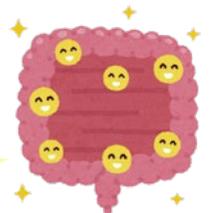
朝ごはんを食べることで、体温が上がり、免疫細胞が活性化します。また、朝ごはんを食べると休んでいた胃や腸が刺激され、排便が促されます。排便習慣が整うと腸内環境が整い、免疫力が高まります。

### 腸内環境を整えると良いのはなぜ？

腸には体の免疫細胞の約7割が存在していると言われています。

腸内環境を整えることで、有害なウイルスや細菌から体を守る機能が正常に働きます。

食物繊維を多く含む野菜(れんこん、ごぼうなどの根菜類)、海藻、発酵食品(キムチ、納豆、ヨーグルトなど)、オリゴ糖(バナナやはちみつなど)は、腸内環境を整えてくれます。



ほかにも…

運動することで体が温まり、免疫細胞が活性化します。



よく噛んで食べることは腸内環境をよくしてくれます。



質のよい睡眠は免疫力を高めます。



入浴で体を温めることや、趣味を楽しんでリフレッシュすることも免疫力を高めます。



春は卒業や入学、進級と節目の季節です。健康に気をつけて、4月からの新しい生活を元気に迎えましょう！

# 調理実習の紹介

令和7年度も市内小中学校で各学年の学習テーマに合わせた食育出前講座が実施されました。今回は小学生の調理体験の一部を紹介します。

## 1年生：やさいはかせになるよう

育てた野菜をおいしく食べよう

さつま芋の茶巾しぼり



おいしくなあ〜れ♪



砂糖と豆乳を入れてまぜまぜ〜♪  
しっとりおいしい茶巾しぼりができました。

## 2年生：やさいパワー大はっけん

育てた野菜をおいしく食べよう



焼けたかな？



夏やさいピザ

おいしく楽しく食べて苦手な野菜も完食！  
夏野菜が大好きになりました。

## 3、4、5年生：新発田で作られている食べ物を知ろう

アスパラガス オータムポエム  
さつまいも りんご ほうれん草



上はシャキシャキ食感、  
下の方は甘い…  
どっちを試食しようかな？



オータムポエムの  
いろかあえ



作るの楽しい！  
もっとやりた〜い

さつまいもと  
りんごの甘煮



カレーもやし

アスパラとコーンのごまみそあえ

アスパラステーキ

初めての包丁作業も、ピーラーも安全に上手に使えました。

## 5年生：すごいぞ！お米パワーの秘密

しょうゆおこわと  
新発田麩のみそ汁



煮干しのだして  
いい匂い♪

米粉は  
サラサラだね

蒸し器で作ったおこわは  
もちもちで美味しいね



しょうゆおこわ  
新発田麩のみそ汁

もち米や米粉を使った  
料理を作りました。おこわや団子は新発田の郷土料理でもあります。



もっちりしていて  
おいしい〜  
家でも作ってみたい

米粉のだんご(きなこ、砂糖しょうゆ)

## 4、6年生：おいしそうな弁当を作ろう

弁当作り

新発田市の目指す子ども像『6年生で一人で弁当を作る子ども』の目標達成に向けて、市内全小学校が取り組みました！4年生でも弁当のおかず作りに挑戦する学校もありました。



細切りって  
むず〜っ！

6年生



6年生は卵焼きなど、おかずを3〜4品作って弁当箱に詰めました。



フライパン、  
温まったかな？

4年生…  
ラップを使えばおにぎりが簡単にできるんだね！



おかかおにぎり・塩むすび

ウィンナーと野菜のソテー

簡単な炒め物と、おにぎりを作った4年生。料理の楽しさを知り、弁当作りが楽しみになりました。