

# きゅうしょくだより



令和8年2月  
昭島市立富士見丘小学校  
栄養士 森谷 有紀

## 寒さに負けない体をつくろう



今年も風邪や感染症が猛威を振るっています。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、石けんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。

### 手洗い・うがい



食事の前やトイレの後  
の手洗いも忘れずに

### バランスの とれた食事



野菜もしっかり  
食べよう

### 十分な睡眠



早寝・早起きを  
心がけよう

### 適度な運動



外で元気に体を  
動かそう

## 具合悪い時の食事のポイント

### かぜのひき始め



鍋物などで体を温め、発汗作用がある食事をとります。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質を多めにとるようにします。

### 熱があるとき



熱が出て体温が高くなるので体の中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。

### のどの痛み・せき



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけた、やわらかい食事をとるようにしましょう。



うどん

スープ

雑炊

鍋料理

おかゆ

### おすすめ食材



卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜

キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

# 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いようです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p><b>イワシ</b> イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差し、玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p><b>大豆</b> いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p><b>恵方巻き</b> ふと巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年には東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p><b>そば</b> 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p><b>こんにやく</b> 体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

## 大豆のよさを見直そう!



豆まきに使われる豆は、大豆です。「畑の肉」といわれるほど、皆さんの筋肉や皮膚を作るたんぱく質が豊富です。また、脂質や食物繊維、ビタミン類など他の栄養素を多く含み、バランスのとれた食材です。

### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 …… 貧血予防
- カルシウム・マグネシウム …… 丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 …… 疲労回復効果
- 食物繊維 …… 便秘予防



- 大豆イソフラボン …… 骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 …… 便秘予防
- サポニン …… 抗酸化作用\*
- レシチン …… 動脈硬化予防\*

\*ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

**栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!**

## 2月27日(金)は、お弁当の日です



今年度最後のお弁当の日です。おうちの人と買い物に行ったり、お弁当箱に詰めたり、おかずを作ったり、いろいろな方法でお弁当作りに関わることができます。できそうなことからやってみましょう!

主菜 1



副菜 2

主食 3

◎栄養のバランスのとれたお弁当を作るには、絵のように、主食3・主菜1・副菜2の割合で詰めていくとよいでしょう。