

きゅうしょくだより

令和7年12月号(小学校)
昭島市学校給食共同調理場
TEL 042-541-8041



今年も残すところあとわずかになりました。まもなく冬休みをむかえ、大晦日、お正月と、暦の節目が続きます。寒さが日に日に増して、空気も乾燥しているため、体調をくずしやすい季節です。生活を整えて、健康な心と身体で元気に新しい年を迎えましょう。

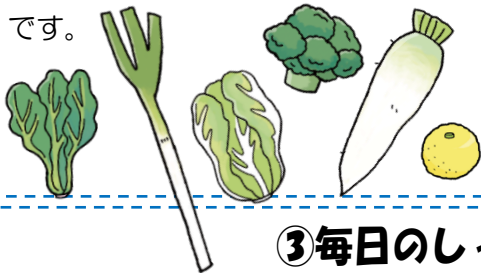
12月の給食目標は…

「寒さに負けない体をつくろう！」です。

今年は特に、インフルエンザが大流行していますね。ウイルスに負けないためには、免疫力を養い、体力をつけることが大切です。基本的な食事、運動、休養を心掛けることに加えて、食生活にぜひ取り入れてほしい3つのポイントをご紹介します。

①冬に「旬」を むかえる食材

旬の野菜には、その季節の体に必要な栄養素が豊富に含まれます。冬野菜には、「ビタミンC」が特にたっぷりです。



②「腸」の健康に 役立つ発酵食品

納豆や漬物、ヨーグルトなどの「発酵食品」には、腸内環境を整えるはたらきがあります。「腸」の健康は、免疫力の向上につながります。



③毎日のしっかり朝ごはん

朝食には、1日の状態を左右する重要なはたらきがあります。食えることによって体がしっかり目覚めて、夜の間に下がっていた体温が徐々に上がり、眠っていた体が活動モードに切り替わります。「グッドモーニング60分」を合言葉に、余裕のある朝時間を過ごし、毎日欠かさず朝ごはんを食べましょう！



「防災×食育」の取り組みについて

今年度は、「防災」をテーマに掲げて年間をととした食育の発信をしてまいりました。11月15日(土)に開催した「昭島市食育シンポジウム」では、防災に関わる食に関する指導の実践報告や、有識者を招いたパネルディスカッションを行いました。(詳しい開催報告は、給食便り1月号にて報告をいたします。)

給食便りにおけるコラムやレシピの発信は、今月号で最後です。家庭によって様々な「自助の取り組み」にお役立ていただけましたら幸いです。



☆防災コラム☆

12月のテーマ「災害時も心と身体の健康を保つために」

災害時は、環境の変化によりストレスを感じやすく、食欲が落ちて心のケアが必要になることもあります。食欲がないときに、初めて食べるものだと思ってしまうかもしれませんが、自分が好きなものや食べたことのあるものなら、食べようとする意欲が出てくるかもしれません。食べると、心が落ち着く効果も得られます。日頃から様々な食べものや料理に興味・関心をもち、食べる経験を通して、見た目、味、食感などに慣れておくことが大切です。

また、災害時の食事は、どうしても栄養が偏りやすくなります。特に、野菜をうまく取り入れていきたいところです。生野菜は、なかなか手に入りにくくなるので、乾燥野菜、瓶や缶詰の野菜、野菜ジュースなど、長期間保存できる食料を使った献立を知っておきましょう。災害時でも、心と身体の健康をできるだけ保てるように、自分や家族はどのようなものが好みなのか、どのような工夫をすれば食べやすくなるのかを考えてみることも、「大切な備え」になります。

★乾麺で作ろう！ツナおろしスパゲティのレシピ★

ローリングストック
おすすめ食品

今月は乾麺を活用したレシピを紹介します。

12月11日の給食より、「ツナおろしスパゲティ」です。

【材料(4人分目安)】

- ・スパゲティ(300g)
- ・大根(1/2本分)
- ・ツナ油漬缶(1缶)
- ・枝豆(適宜) ← なくてもOK
- ・オリーブ油(小さじ1)
- ・調味料(酢:大さじ1、砂糖:大さじ1と1/2、塩:小さじ1弱、醤油:大さじ1と1/2)



【作り方】

- ① すりおろした大根と調味料全てを鍋に入れて、中火にかける。
- ② ツナ缶、枝豆を加えてさっと煮る。
- ③ 茹でたスパゲティにオリーブ油を回しかける。
- ④ スパゲティにおろしツナソースをかけて、完成！

☆お好みで刻み海苔や葱をトッピングするのもおすすめです☆

