



早いもので、今年も残すところあと1か月となり、もうすぐ冬休みです。これから寒さが本格的になり、空気が乾燥して、ウイルスが長く生存しやすい環境になります。今年は例年に比べ、インフルエンザ等の流行も早くなっています。寒さや乾燥で免疫力が下がりやすくなるため、体力をつけておくことが大切です。冬休み中は年末年始があり、行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、体調管理には十分気をつけましょう。

基本的な食事、運動、休養に加えて、以下のポイントを参考にしてみてください。

寒さに負けない体調管理のポイント

① 旬の食材を食べよう

大根、にんじん、白菜、小松菜等、旬の野菜にはビタミンが豊富です。特ににんじんや小松菜等の緑黄色野菜は、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富で、免疫機能の低下などを防ぐ働きがあります。温かいスープや鍋にいて食べるのがおすすめです。



② 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう

一日3食を規則正しい時間で食べることで、生活リズムが整い、必要な栄養をしっかりとることができます。また、食事を食べると体温が上昇します。寒い日もしっかりと食べることが大切です。間食でおやつや夜食を食べるときは、他の食事に影響しないように、食べ過ぎに気を付けましょう。



③ ノロウイルスなどの食中毒に気を付けよう

食中毒は1年を通して発生しますが、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。調理や食事の前には、せっけんで手をよく洗い、ウイルスを持ち込まないようにしましょう。また、加熱する食品はしっかり火を通して食べるようにしましょう。



④ 食べ過ぎないようにゆっくりよく噛んで食べよう

寒くなると、人は体にエネルギーを多くため込もうとするため、食欲が増加して、食べ過ぎてしまうことがあります。食べ物をしっかりよく噛むことで唾液がしっかりと出て、消化機能を助けます。また満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止になります。



武蔵野小の食育掲示の紹介 ～カルシウムについて～

武蔵野小学校の食育掲示の内容を紹介します。

12月はカルシウムがテーマです。これから寒くなるにつれて、給食の冷たい牛乳が苦手だという人がいるかもしれませんが、牛乳には、たくさんのカルシウムが含まれています。カルシウムは骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせません。成長期の小学生にとって、カルシウムはとても重要な栄養素です。小学生の高学年になると、大人よりもカルシウムが必要であるということ、牛乳以外にも、大豆製品や小魚、小松菜や海藻等からカルシウムをとることができることなどを紹介しています。

しっかり食べて、丈夫な体を作っていきましょう。



☆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しどろしどろしてしまうこともありますが、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・関心を持ち、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。栄養バランスを考えると、給食の献立表に書かれている赤・黄・緑の食品を思い出して、参考にするのもいいですね。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ると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。

備蓄食材で

小松菜のクリームスパゲティ

Let's クッキング!



ご家庭にある備蓄に向いている食材（スパゲティ）を使ったレシピを紹介します。

<材料>（2人分）

スパゲティ	200g (大人分量)
塩	少々
玉葱	1/2 個
ベーコン	2 枚
マッシュルーム	40g
水煮缶	
ツナ	1 缶
小松菜	1 株
炒め油	大さじ 1
水	60ml
薄力粉	大さじ 2
牛乳	160ml
生クリーム	16g
鶏ガラ	小さじ 2
塩・こしょう	少々
薄口醤油	小さじ 1

<作り方>

- ① ベーコンは短冊、玉ねぎはスライス、小松菜は2cmほどに切る。
- ② 炒め油で、玉葱・ベーコン・マッシュルーム・ツナを炒め、薄力粉をふるいながら入れる。塩・こしょうをし、水・牛乳・生クリーム・鶏ガラを入れて少し煮込み、薄口醤油を入れる。
- ③ スパゲティを茹で、クリームソースをかける。

- ☆ マッシュルームや、ツナも備蓄できる食材です。
- ☆ 災害時などはお湯が使えないこともあります。スパゲティは、茹で時間の10倍の時間がかかりますが、水で戻すこともできます。（大体お湯で6分の場合は60分くらい）
- ☆ スパゲティの量はお好みで調整してください。
- ☆ 給食では、ホワイトルウを作って使いますが、今回のレシピでは、ルウを作らない方法を掲載しております。