



きゅうしょくだより

令和7年 12月号
昭島市立田中小学校
栄養士 本谷 香澄

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付けましょう。

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。食べ物をしっかりとよく噛むことでだ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。



12月22日は「冬至」です

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力を付け、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？



長期保存ができる！

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！

病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！

冬至に「ん」のつく食べ物食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

☆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。