



# 給食だより

令和7年12月号  
昭島市立瑞雲中学校  
昭島市立清泉中学校

気温が急に下がり、寒さが本格的になってきましたね。今年も残すところあと1か月となりました。かぜやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症にかからず、元気に年末年始を過ごすために、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、細菌やウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。

## ウイルスに負けない体を作る食事のポイント！

### ☆栄養バランスのよい食事を心がけよう

細菌やウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるために、『主食、主菜、副菜、汁物』をそろえた栄養バランスのよい食事をとりましょう。特に次の3つを意識するとよいでしょう。

#### ●たんぱく質

基礎体力をつけ抵抗力を高める  
魚介類、肉類、大豆・大豆製品、  
卵、乳製品など



#### ●ビタミンC

免疫力を高める

みかん、キウイフルーツ、  
ブロッコリー、じゃがいも、  
いちごなど



#### ●ビタミンA:

喉や鼻などの粘膜を保護する

にんじん、ほうれん草、かぼち  
やなどの緑黄色野菜、うなぎ、  
レバーなど



### ☆温かい食事をとって体を冷やさない

細菌やウイルスの侵入を防ぐには、自分の体の免疫機能を高めることが大切です。体が温まり、血液循環がよくなるほど免疫機能も高まります。

#### ●体を温めるメニューにする

温かい鍋、雑炊、おじや、うどん、スープ、  
スープ煮などにして、その具材に、肉や魚だ  
けでなく、たくさんの野菜や  
きのこ類を使い、栄養  
バランスをアップさせ  
るのも良いですね。



#### ●体を温める食品を選ぶ

冬が旬の野菜や代謝を促進する野菜を食べると、体  
の中からぽかぽかと暖かくなります。(大根、にんじ  
ん、白菜、ほうれん草、ブロッコリー、れんこん、か  
ぶ、ねぎ、にら、にんにく、しょうがなど)



☆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。栄養バランスを考えると、給食の献立を思い出して、「主食・主菜・副菜」を構成する食品群がそろっているかを確認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。

### 災害時に役立つ！

乾麺・缶詰・保存のきく  
野菜を活用した

## 和風スープスパゲティ



9月から紹介してきた防災レシピは、今回が最後の掲載になります。今月は以前に給食でも登場した献立です。乾麺や缶詰、常温で保存ができる野菜などの食材は、ローリングストックにもおすすめです。

### ＜材料＞（2人分）

スパゲティ 180g  
オリーブ油 小さじ1  
にんにく 1片  
ツナ缶 1缶  
玉葱 60g  
人参 20g  
調味料（醤油：大さじ1、  
塩・こしょう：少々、鶏ガラ：  
小さじ1、水：230ml）

### ＜作り方＞

- ① 玉葱はスライス、人参は千切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて、にんにくの香りが立ったら①を入れて炒め、ツナ缶を汁ごと入れる。
- ③ 調味料、鶏ガラスープを入れて加熱し、火が通ったらスパゲティを入れて柔らかくなるまで加熱する。

☆給食では、キャベツ・ほうれん草・しめじなども入れて作りました

## 年末年始は行事食に触れる機会に！



年末年始にかけて、古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食を食べる機会があります。これらの行事食や郷土料理をご家庭での食事に取り入れ、元の料理に込められた想いなどを話題にし、みんなで味わい、「ふるさとの味」や「我が家の味」を伝えていくきっかけにしてみませんか？



### ●12月22日「冬至」

「冬至」は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられ、「ん」がつく食べ物「かぼちゃ（なんきん）」「にんじん」「だいこん」などを食べると縁起が良いとされています。

### ●12月31日「大みそか」

一年の締めくくりとなる「大みそか」に、今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて「年越しそば」を食べる習慣があります。「うどん」を食べる地域もあるそうです。

### ●正月【お雑煮】【お節料理】

お雑煮は、それぞれの地域の食材を使った餅入りの汁物です。味付けや餅の形は地域や家庭によって様々です。また、お節料理の一つには、それぞれの願いが込められています。