

12月 給食だより

令和7年11月吉日
大田区立馬込小学校
校長 山本 秀一
栄養士

気温も下がりが寒さが身にしみる季節になってきました。空気が乾燥しているとウイルスや細菌に感染しやすくなります。食事の前はしっかり手洗いをして、規則正しい食生活を心掛け、冬を楽しく元気に過ごせるようにしましょう。

給食目標「寒さに負けない食事をしよう」

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、かぜをひきやすい季節です。冬野菜、特にβ-カロテンやビタミンCが多いものを食べ、免疫力を高めかぜや病気を予防しましょう。

β-カロテンの上手なとり方

β-カロテンは、体の中でビタミン A に変わります。鼻やのどの粘膜、皮ふを強くしてウイルスが入るのを防ぎます。

油に溶ける性質があるので、炒め物やドレッシングなど、油と一緒に食べると体に吸収されやすくなります。



ビタミンCは毎日必要？

ビタミン C は、皮ふのコラーゲンの合成に役立ち、免疫力を高める効果があります。ただし体の中にためておくことができないため、毎日とる必要があります。

ビタミン C は、水に溶ける性質があります。そのため、スープや鍋など汁ごと食べられる料理がおすすめです。



日本の行事「冬至」

2025年の冬至は、12月22日です。この日は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜の時間も最も長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。小豆の赤い色は、邪気をはらうとされています。

「ん」のつく食べ物

にんじん、れんこん、なんきん（かぼちゃ）など、「ん」の食べ物を食べると幸運につながるという言い伝えがあります。



かぜをひいた時の食事

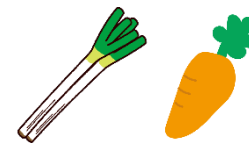


発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。こまめに水分補給をし、エネルギー源となるご飯やめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物、発汗・殺菌作用のあるねぎやしょうがを食べ、体を温めましょう。また、ビタミン A を多く含む食べ物もとりましょう。

咳・のどの痛み



のどに刺激のある辛い食べ物などは避け、のどごしがよいゼリーやお粥などを食べましょう。こまめに水分をとり、喉を常に潤わせることも大切です。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているときは、消化の良いお粥や雑炊、スープなどにしましょう。味がこいものは刺激が強いため避けましょう。

いろいろな冬野菜を食べて、免疫力を高めましょう！



小松菜：カルシウムもとれます！



ねぎ：においのもとアリシンには風邪予防のはたらき！



かぶ：春の七草ではすずなといいます！



ほうれんそう：ビタミン C・カロテンたっぷり！



白菜：寒いと甘みが増します！



ブロッコリー：カリウムもたくさん！



大根：のどの炎症を抑えてくれます。

給食レシピ てづくりひじきふりかけ

〇材料（5人分）

- ・ひじき…5g
- ・しらすばし…15g
- ・ゆかり…2g
- ・白いりごま…5g
- ・酒…6g
- ・しょうゆ…6g

〇作り方

1. ひじきは洗って、水につけて戻す。
2. フライパンにひじき、しらすばし、酒、しょうゆを入れて弱火で炒る。
3. 水分がとんできたら、ゆかりと白いりごまを入れて、炒る。

ゆかりは、赤じその葉を梅干しと一緒につけた後に乾燥させて、さらに細かくしたものです。梅干しと同じように抗菌作用等があります。

