

いただきます～す

給食だより
令和7年12月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊ ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

寒さに負けない！冬の食生活

早いもので今年もあと一か月となりました。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、かぜやインフルエンザ等が流行する季節です。感染症の対策には、手洗い、うがいはもちろん、体力や免疫力を高めることが大切です。

今回は、冬の寒さに負けず、健康で過ごすための食生活について紹介します。

①朝食をしっかりとって体温アップ

寒くてなかなか布団から出られず、朝起きるのがつらいという人もいるかもしれません。そんなときこそ温かい汁物やスープなどで体を温めましょう。

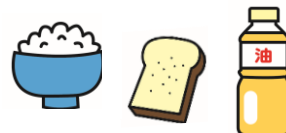
朝食をとることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、一日を元気にスタートさせることができます。



②エネルギー源を上手にとって体温アップ

主食をしっかりとることで、エネルギー源となり、体が温かくなります。特に脂質は、少ない量で大きなエネルギーとなり、体を温めてくれます。

とりすぎに注意しながら、脂質を揚げ物や炒め物などに上手に活用しましょう。



③たんぱく質で筋力・体力アップ

たんぱく質をとり、筋肉をつけることで基礎体力がつき、体温が上昇して体を温めてくれます。

また、体力の回復や、かぜ等の感染症に対し免疫力をつける働きもあります。

肉・魚・卵・牛乳・豆腐などしっかり食べましょう。



④ビタミンで免疫力アップ

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くして、ビタミンCは、白血球の働きを活発に、ビタミンEは血行を良くして体調を整え、免疫力を高めてくれます。

この免疫力アップにかかせないビタミンは、野菜や果物に多く含まれています。

意識してとるようにしましょう。



寒さに負けない食事に冬野菜を！

冬に旬を迎える野菜は、白菜等の葉物野菜から、れんこん等の根菜まで、様々な野菜があります。これらの冬野菜は、寒い時期に食べたくなる鍋や煮込み料理に向いているものが多く、おすすめです。

ビタミンなどの栄養素も豊富に含まれており、血行を促進して体を温めたり、免疫力を高めてかぜ等の感染症の予防に役立ったりします。



かぶ



ほうれん草



白菜



大根



れんこん



長ねぎ



ブロッコリー



春菊



おすすめ

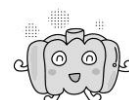
あったか鍋料理

鍋や煮込み料理は、肉や魚、野菜等たくさんの食材を使うことができます。

煮汁ごと食べられるので食材から流れ出た栄養素まで残さずとれます。

レッツ チャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介「かぼちゃと大豆のサラダ」



材料 4人分

- ・かぼちゃ 1/4 個 (一口大に切る)
- ・大豆水煮 60 g
- ・ハム 1 枚 (千切り)
- ・きゅうり 1/2 本 (太めのさいの目切り)
- ・玉ねぎ 20 g (みじん切り)

- ★ ・マヨネーズ 大さじ 4
- ・砂糖 小さじ 1
- ・ねり辛子 0.3g
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・塩、こしょう 少々

<作り方>

- ① かぼちゃは、一口大に切り、ゆでる。
※かたい場合は、電子レンジで加熱してから切ると楽に切れます。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにし水にさらす。
- ③ ★を合わせマヨネーズソースを作る。
- ④ 材料を③で和える。
- ⑤ 味をみて、塩こしょうで味を整える。