



七の巻：冬を元気に過ごす！食生活のポイント

令和5年12月 京都市教育委員会

本格的な冬の寒さになり、空気も乾燥し、風邪やインフルエンザも流行しやすい時期になりました。年末年始に向けて何かと慌たしくもなりますが、元気に冬を乗り切りましょう！

こんな人は
要注意！



もしかして、「冷え」ている！？

- ☐ 1日2食のときがある。
- ☐ 温めても手足がなかなか温まらない。
- ☐ 肩がこっている。
- ☐ 運動する習慣が少ない。
- ☐ 入浴はシャワーだけで済ませることが多い。

ひとつでも当てはまる人は、
体が冷えやすくなって
しまっているかも!?



「冷えは万病のもと」と言われるのを聞いたことがありますか？冷えは、血液の流れが悪くなって起こります。血液の流れが悪いと、体のすみずみまで栄養が行きわたらず、体内でエネルギーがうまく作れなくなって、体温が下がります。体温が下がると、代謝や免疫の機能に関わる働きが鈍くなり、風邪などにかかりやすくなります。

食事で！

風邪や感染症に負けない体づくりに！体の中から温めよう！



私たちは、食事からエネルギーを生み出すことができます。1日3食規則正しく食べる習慣も大切です。

特に、朝起きるのがつらい季節ですが、ギリギリまで寝ていて朝食をとれない…という人はいませんか？朝食をとらないと、体が温まりません。それでも時間がない、食欲がない…という人は、まずはホットミルクや温かい味噌汁・スープなどを飲むことから始めましょう。



さらに！

積極的に取り入れたい！

体を温める！

しょうが

ねぎ

など

おいしさも栄養価も
アップ！旬の食材

白菜

ほうれん草

など

免疫機能アップ！

のどや鼻の粘膜を強くする
ビタミンA(カロテン)



緑黄色野菜・レバー

白血球のはたらきを活発にする
ビタミンC



淡色野菜・果物・いも類

血行を良くして体温を上げる
ビタミンE



かぼちゃ・鮭・アーモンド

など



手洗い・うがいも忘れずに！

水が冷たくてサッと流すだけ…にはなっていませんか？

手に付着したウイルスなどは目に見えませんが、手から口、鼻を通して体内に侵入します。外から戻った時や食事の前の手洗い・うがいの習慣をつけましょう。



保護者の方へ

冬休みも、規則正しい生活を！

クリスマスや年越し、お正月などの行事が続く年末年始、生活習慣の乱れや慌たしさによる疲れや寒さから、風邪などにかかりやすくなります。寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足にもなりやすい時期です。

長期休みの間こそ、起床時間や就寝時間の目標を立てて朝食をとる、掃除をして体を動かす、じっくり湯船に浸かって温まる、など
バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養を意識して、
寒い冬も元気に乗り切りましょう！

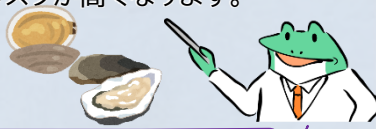


冬も食中毒にご注意！

寒い時期も食中毒で注意が必要なのが、ノロウイルスです！冬場は特に乾燥するので、ノロウイルスなどウイルス性の食中毒の感染リスクが高くなります。



ノロウイルスって…？



海水などを介して汚染されたカキなどの二枚貝が原因になったり、調理する人の手指を通して感染を拡げたりすることが多い食中毒です。とても小さなウイルスで、少量でも感染します。症状が出ない場合もあり、気づかないうちにウイルスを広げてしまうこともあるので、日頃の予防が大切です！

★予防のために★

- ① 石けんでしっかり手洗い！うがいも！
- ② 調理器具や食器など、いつも清潔に！
- ③ 特に、カキなどの二枚貝は中までしっかり火を通して！



大人数で集まって食事をする機会も多くなる時期です。
美味しく、楽しく味わうためにも、みんなで気を付けましょう。

おしえて！

お雑煮いろいろ。



お正月に食べる「お雑煮」。ご家庭によっても、地域によっても様々ですね。ぜひ話題にいただき、差し支えなければ、うちのお雑煮は「丸もち・角もち」、「みそ仕立て・しょうゆ仕立て」、「主な具」などお雑煮自慢してください★

回答 Forms こちら👉



冬に食べたい、あったかご当地『給食レシピ』

鶏肉の治部煮

<材料(作りやすい分量)>

- ・鶏肉…300g
(むね・もも・ささみ…お好みで！)
- ・料理酒…小さじ1
- ・小麦粉…大さじ1～2(適量)
- ・人参…75g(約1/2本)
- ・青ねぎ…50g(約1/2束)
- ・干しいたけ…4～5個
- ・麴…10g
 - ・だし汁…1カップ
 - ・しいたけの戻し汁…1/4カップ
 - ・うすくちしょうゆ…大さじ1
 - ・こいくちしょうゆ…小さじ1・1/2
 - ・三温糖…小さじ1
 - ・本みりん…小さじ2

<作り方>

- ① 麴、干しいたけはそれぞれ戻しておく。
人参はひと口大乱切り、青ねぎは斜め切りにする。
干しいたけが大きい場合は、いちよう切りにする。
★しいたけの戻し汁は取り分けておく。
- ② 鶏肉はひと口大かそぎ切りにし、料理酒をなじませる。
- ③ 鍋にAをすべて入れて煮立て、人参、しいたけを加える。
- ④ 人参がやわらかくなれば、煮汁をひと煮立ちさせてから、②に小麦粉をまぶしながら加えていく。
- ⑤ 鶏肉に火が通れば、麴、ねぎを加えて全体になじませて出来上がり。



12月のご当地献立で紹介する、石川県の郷土料理です。
給食では鶏肉を揚げてから野菜などと合わせて仕上げますが、よりご当地の調理法に近いアレンジで紹介します！もともとは鴨肉を使う献立なので、鶏肉を鴨肉に変えると、より本場の味に近づきますよ。小麦粉をまぶすことで肉の旨味を閉じ込めて、うすくちしょうゆが効いた仕上がりも特徴です。
お正月など、人参を飾り切りにしても素敵ですね🍀



一緒につくろう！
給食レシピ集
Check！



中学校給食
献立表も参考に！



「京の食育通信」
バックナンバー

