

1がっいただきます～す

令和6年度1月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

暑かった秋から、12月はあっという間に銀世界になりましたね。
まもなく令和7年が始まります。今年よりも心も体も成長し、良いことが
いっぱいになるといいですね。



食事と運動で免疫力アップを！



コロナが5類になって初めての冬。これから1年で一番寒い時期になります。
今シーズンはもう感染症が流行の時期に入りました。予防はもちろん、体の中から
ウイルスに負けないようにしておくことも大切です。冬休みも食事・生活リズム・
運動で病気に負けないように免疫力をアップさせましょう。

免疫力は、体温が1℃違うと30%も違ってきます。一番免疫力が高く代謝をするための酵素が一番よく働くのは37℃と言われています。

バランスの良い食事と運動で筋力をアップし、おなかの中をきれいにすることで免疫力をアップさせることができます。寒いと体を動かすのが嫌になりそうですが、天気の良い日は外で元気に体を動かしましょう。

【様々な食べものを食べましょう】

肉・魚・卵・豆製品・乳製品

体を作る細胞や筋肉のもとになるたんぱく質がたっぷりです。
筋肉の量を増やし筋力をアップさせることで体温も上がります。

ごはん・パン・めん・いも類・油脂類・種実類(ごま・アーモンドなど)

炭水化物や脂質は、体を動かすエネルギーのもとになります。
主食をしっかり、脂質を適量にすると、体温の維持に効果があります。

野菜・くだもの

野菜やくだものに含まれるビタミンは、粘膜を丈夫にする働きはもちろん、寒さに打ち勝つ働きもします。
また、一生同じ場所で過ごす野菜やくだものは、害虫の攻撃や有害物質・雨風に負けないようにファイトケミカル(ビタミン・ミネラル以外の植物が生産する薬のような物)を持っています。
毎食の食事やおやつなどで積極的にとりましょう。



【おなかをすっきりさせましょう】

「免疫力の70%は腸で決まる」とも言われています。腸の調子を整えることが免疫力をアップさせることにつながります。

きのこ・野菜・海草・いも類・くだものなどで食物せんいを、発酵食品(納豆・みそ・チーズ・ヨーグルトなど)で腸内を元気にして、腸の環境を整えましょう。

排便の習慣も大事です。毎日決まった時間にできればいいですね。



小国の良さを堪能！…五感をフルに使って…

11月25日(月)から11月29日(金)まで、心を育む給食週間を実施しました。

給食週間内の26日(火)には、山形おきたま和牛改良組合さんから補助をいただき、米沢牛の牛丼を堪能しました。5年生は山形おきたま和牛改良組合小国支部長の小嶋剛さん、渡部哲也さんと一緒に楽しく会食をしながらたくさんのお話を聞くことができました。



とってもおいしい牛丼でした。
ありがとうございます！

12月は、13日に5・6年生が渡部素子さんから「わらびやわらびの加工について」、1・2年生が渡部哲也さんから「牛肉と小国の良さについて」、16日には3・4年生が大谷健人さんから「ほうれん草と作物への思い」とたくさんのお話をいただきました。食べているだけでは知らなかったことをたくさん知ることができました。

子どもたちの心にも、地元産への思いや、給食に携わる方々への感謝の気持ちがグンと高まったようです。小国産の食材をおいしくいただけることの幸せを改めて感じるすることができました。



小国の良さを生かして。
食べ物にストーリーを！



安心して食べられる
作物を育てたい。



小国のわらびは
生産量も味も日本一！

食育と体づくり ～毎日の生活の中に食育を～

10月25日に行われたPTA研修部会後のアンケートで食に関してたくさんの質問をいただきました。ありがとうございます。その質問にちょい足してお答えしていきたいと思います。

今回は「簡単に朝ごはんの栄養バランスをとる方法は？」

ポイント1 汁物を具たくさんに！

インスタントのスープや味噌汁を使う方もいると思います。そこへちょい足し！



- ① 前日に残ったおひたしを加える
- ② 細の目に切った豆腐や冷凍野菜をレンジで温めて加える
- ③ ドライの野菜や海草(わかめ・とろろ昆布)を加える

など



前日に多めに豚汁やさつま汁、いも煮などを作っても。+納豆や卵料理でバッチリ！

ポイント2 残ったおかずをリメイク！

残りがちな煮物は卵と組み合わせると食べやすくボリュームのある1品になります。



- ① 少なめなら玉子焼きの具に、多めなら卵でとじてどんぶりに
- ② そのまま使うなら、少し味を足して混ぜごはん

