

1がっいただきます～す

令和7年度1月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子



今年は寒暖差の大きい12月でしたね。
まもなく令和8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！



今シーズンは例年なく早い時期からインフルエンザが流行しました。これからが
1年で一番寒い時期になります。
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・運動で自分を守る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℃とされています。

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…

12月8日(月)から12月12日(金)まで、心を育む給食週間を実施しました。

今年は小国産の食べ物や山形県と大阪の郷土料理を味わいました。
食についてしっかり考えることができた1週間でした。

この週間では、生産者の方に講話をしていただきました。

- 11日 3・4年生が高橋潤一さんから「味噌づくりとその思い」
- 12日 5・6年生が渡部琢磨さんから「きのこの不思議や魅力について」
- 15日 1・2年生が大嶋愛さんから「米作りとその魅力について」



生産者の方や調理師さんと一緒に給食を食べたよ。

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。講話の当日は一緒に給食を食べいただき、楽しい時間を過ごすことができました。

また、2・4・6年生は調理師さんとの会食を行い、調理師さんの思いや苦勞も感じることができました。
この活動を通し、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。



大豆と麹が仲良くなって醗酵すると味噌になるんだよ。米麹を触ってみたよ。



きのこ作りって面白い！きのこは言葉も意思も持ってるって不思議だなあ…。



米作りって面白い！たくさん仕事があるんだね。ドローンも使ってたよ。



冬のおすすめメニュー スキー汁

1月12日はスキーの日。冬のスポーツにちなんだ体が温まる汁物です。

【材料(4人分)】

豚肉	60g	生椎茸	12g
さつまいも	100g	こんにゃく	60g
大根	100g	ねぎ	30g
人参	20g	味噌	25g
ごぼう	20g		
木綿豆腐	100g		

【作り方】

- ① さつまいもは銀杏切り、大根・人参は短冊切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。しいたけは薄切り、豆腐はさいの目切り、こんにゃくは拍子切り、ねぎは斜めに切る。
- ② 豚肉は1cm幅に切る。
- ③ 煮干しだしを取り、大根・人参を煮る。
- ④ 豚肉とごぼうを加える。
- ⑤ 豆腐とさつまいもを加え、煮えたら味噌・生しいたけ・ねぎを加えてひと煮たちする。

スキーの演習中に食べていた味噌汁が始まりです。
にんじん・大根はスキーの板、こんにゃくはシュプールを表しています。昔はうさぎの肉で作っていたようです。

