

給食だより

令和6年12月
福島県立ふくしま新世高等学校

今月のテーマ

『寒さに負けない体づくりを！』

今年ももう12月。この冬は大雪になると言われていて、今後は寒い日が続きます。風邪や感染症にかかったり、体調不良になる人が増える時期でもあります。寒さに負けない体づくりをして、健康的な生活を送りましょう。

<温活をしよう！>

体の冷えは「万病のもと」と昔から言われています。体温が低下すると、体調不良が起こりやすくなります。皆さんは自分の平熱を知っていますか？



理想的な体温は、 $36.5^{\circ}\text{C}\sim 37.0^{\circ}\text{C}$ です。体温が低くなると血流が悪くなり、免疫力も低下。体内に入ってきたウイルスや病原体を退治する力が弱くなり、体調不良や病気になりやすくなります。

体温が 1°C 上がると免疫力は、5~6倍とパワーアップします！
病気の時、発熱するのは、免疫力を高めてウイルスや病原菌を退治するためなのです。逆に体温が 1°C 下がると、免疫力は30%近くダウンするというデータもありますからウイルスや病原菌から体を守るために、「温活」をしましょう。

<免疫力とは？>

免疫力とは、「めんえきりよく疫（病気）をえき免れる力」のことで、一度病気にかかったら二度とかからない、あるいはその病気に対して「まぬがれるちから抵抗力」ができる生体反応です。ウイルスや病原菌が体に侵入すると体の免疫システムが働き、発熱し、侵入してきたウイルスなどを退治して体を守ってくれます。



<免疫力を高め、体を温める栄養素は？>

炭水化物

外の寒さに体温を奪われないよう、熱をつくり、体を温めます。

【多く含む食品】

ご飯・パン・麺類（小麦製品）・いも類など

たんぱく質

筋肉や血液を作り、寒さで消耗した体力を回復させます。

【多く含む食品】

肉類・魚類・卵・牛乳や乳製品・豆製品

脂質

炭水化物と同じく、熱をつくり、体を温めます。（摂りすぎは禁物です）

【多く含む食品】

油・バター・ごま など

鉄分

全身に酸素を運び、体温の維持に役立ちます。

【多く含む食品】

レバー・ひじき・ほうれん草・かつおなど

ビタミンA

口や鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスや病原菌が体内に入るのを防いでくれます。

【多く含む食品】

かぼちゃ・ほうれん草・小松菜・人参など

ビタミンC

血行を改善し、鉄分の働きをサポートします。また病気に対する抵抗力を高めてくれます。

【多く含む食品】

ねぎ・白菜・りんご・かんきつ類（みかん・オレンジなど）など

<温活を効果的にするには？>

免疫力をあげるため、体温を1℃上げる生活をするには、これらの食品を含む主食やおかず、汁物をバランスよく食べ、適度に体を動かしましょう。

筋力が低下すると、血流も減り体温が下がります。

1日中動かないでいると、1日に0.5%の筋肉が失われていきます。

筋肉を維持するためには、日常生活で適度に体を動かすことも必要です。

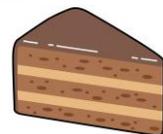
また体の中からはばかりでなく、入浴をする、1枚多く着るなど外側から冷えないようにし、十分な睡眠も確保しましょう。

<年末の行事>

☆12月21日は「冬至」・・給食では12日に冬至カボチャがでます。

この日は1年で一番太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。

「冬至かぼちゃ」を食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われて
います



☆12月25日は「クリスマス」・・給食では19日にミニケーキがでます。

この日はイエス・キリストの誕生をお祝いする日ですが、日本に定着するようになったのは、某お菓子メーカーが日本独自のクリスマスケーキを売り出したことがきっかけのようです（諸説あります）。

☆12月31日は「大晦日」です。1年の最後の日で、「年越しそば」を食べる人もいます。これは「お蕎麦のように細く長く生きられますように」との意味が込められています。

<福島県産食材を使用した給食の紹介>

12月17日（火）に「福島健康応援メニュー」で「きのこのけんちん汁」を提供します。

野菜類をカットし、ごま油で炒める⇒出し汁で煮る⇒醤油で味付けする、でおいしく栄養満点の汁物が完成します。皆さんも冬休み期間、料理にチャレンジしてみませんか？

☆材料（2人分）☆

大根	40g	ごぼう	20g	しいたけ	3個
人参	20g	しめじ	1/2P	こんにゃく	20g
里芋（冷凍でもOK）	20g	油揚げ	10g		
豆腐	小パック 1/2P	ごま油	小さじ 1/2		
だしの素	小さじ 1/2	醤油	大さじ 1		
酒	小さじ 1	水	300g		

※水や調味料の分量は目安です。みそをいれてもOK。
自分好みの味付けにしてみましょう。

給食では、福島県で多く栽培されている「しいたけ」と長野県で栽培されている「しめじ」を使用しますが、他のきのこでもおいしく調理できます。

きのこは、低カロリーですが、食物繊維やビタミン類がたくさん含まれていて、体の免疫力を高めてくれ、健康な体を保つことができます。

中でも『β-グルカン』という食物繊維の仲間が腸内環境を整え、免疫力UPに効果的です。ぜひいろいろな料理に取り入れてみてください！



給食は12月19日（木）で年内は終わりになります。

寒さに負けない体をつくり、冬休みを元気に過ごしましょう。

3学期も、元気に給食を食べにきてください。

給食室一同、お待ちしております！