

給食だより

令和 7 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！』

短い秋も終わり、また寒い季節がやってきました。これからは風邪や感染症にかかったりと、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、「めんえきりょく疫（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「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。
実はこの「免疫力」、腸内細菌によって支えられています。
免疫細胞の約70%が腸内に存在しています。



<温活を効果的にするには？>

免疫力と体温を 1°C 上げる生活をするには、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。

手首・足首・首元を温めるのも効果的です。

<免疫力を高め、体を温める栄養素は？>

給食を例にどんな栄養素、食材がいいか見てみましょう。

◎主食・・ごはん

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】

米・パン・麺類（小麦製品）・いも類など



◎みそ汁や副菜

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

◎主菜やみそ汁、牛乳

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

◎主菜や副菜

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

◎主菜や副菜、デザート

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・プルーンなど

◎副菜やデザート（フルーツ）

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

◎料理に使用する「しょうが」や「にんにく」もこの時期には大切な食材です。

「しょうが」は加熱することにより「ショウガオール」という物質に変わり、血行を良くして体を温めてくれます。「にんにく」は独特の匂い成分「アリシン」が殺菌作用を持ち、体の抗酸化に役立っています。

どちらも体の免疫力をパワーアップしてくれる食材です。

<ほうれん草ガーリックソテーの作り方>

☆材料 2人分☆

ほうれん草 1束

むきえびや肉、ベーコン等 100g

冷凍コーンや缶詰 40g

おろしにんにく 2g

サラダ油 小さじ 1/2

塩・こしょう・醤油 少々（お好みで）

①ほうれん草はよく水洗いし、3cmくらいにカット。

②フライパンを熱し、サラダ油を入れ、温まったらおろしにんにくをいれ、さっと炒める（ニンニクの香りがしてきたら・・・）

③②にむきえびや肉、ベーコンなどを入れ炒める。

④③にほうれん草、コーンを入れ炒めてしんなりしたら、しょうゆ、塩、コショウで味付けて出来上がり。

※ほうれん草の代わり、キャベツやブロッコリーなどでもおいしくできます。

冬休み中、お好みの野菜を見つけて調理してみてくださいね。



給食は年内 12月19日（金）で終わりになります。

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！