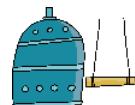


# ランチタイム 12月号



浅野川中学校  
令和7年 12月

毎月 19 日は食育の日

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってくると、風邪をひいたり体調をくずしたりしやすくなります。手洗いやうがいに加え、「適度な運動」「十分な休養」「栄養バランスのよい食事」を心がけて、毎日を元気に過ごしましょう。

## 鍋料理を食べて心も体も温まろう！

寒くなってくると、鍋料理がおいしく感じられますね。みんなで一つの鍋を囲んで食べる温かい鍋料理は、食べるだけで心も体も温まりますね。

旬の食材をはじめとするたくさんの具材を一つの鍋で煮込んで作る鍋料理は、煮込むだけでうまみが溶け出るので、簡単においしく調理できます。さらに、一度に何種類もの具材を食べることができますので、栄養をたくさんとることができます。鍋料理を食べて、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

### 1群

鍋料理は、豆腐や肉・魚介などの具材を使うことが多いので、一度に何種類もの1群の食品を食べることができます。



たくさんの栄養素を効率よくとることができるように



### 3・4群

具材に、3・4群の食品である野菜やきのこをたくさん使っています。煮込むことで力サが減つて食べやすくなるので、たっぷり食べることができます。



### 5群

ごはんと一緒に食べるので、5群の食品を食べることができます。鍋のシメに、うどんやラーメンを入れたりごはんを入れて「おじや」にして食べたりするのもいいですね！



## 給食に登場する鍋料理を紹介します



寒い季節になると、給食にも、鍋料理をアレンジしたメニューがたくさん登場します。みなさんが好きな鍋料理はどうですか？

### 塩ちゃんこ鍋

相撲部屋で力士が食べる鍋料理です。一度にたくさん作れて栄養満点なので、相撲部屋で重宝されています。

12月に登場

### 鶏白菜汁

石川県で食べられている、みぞ味の鍋料理をイメージした汁物です。にんにくの風味が食欲をそそります。

1月に登場

### 金沢おでん

給食には「カニ面」は入りませんが、車麩やれんこんをじっくり煮込んで作ります。

2月に登場

給食には、イタリアの「ブイヤベース風」や、韓国の「チゲ風スープ」など、世界の鍋料理も登場しています。ほかにどんな鍋料理があるか調べてみると面白いですよ。

# 12月11日は「風邪予防の献立」が登場します

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節になりました。風邪は、ウイルスが体の中に入ってくることで、熱が出たり鼻水が出たりする病気です。風邪予防に効果がある栄養素を知り、積極的に食べて感染しないようにしましょう。

## ブロッコリーとチーズのサラダ

ブロッコリーやにんじんのように色の濃い野菜には、『ビタミンA』が豊富に含まれています。ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を丈夫にして、ウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。



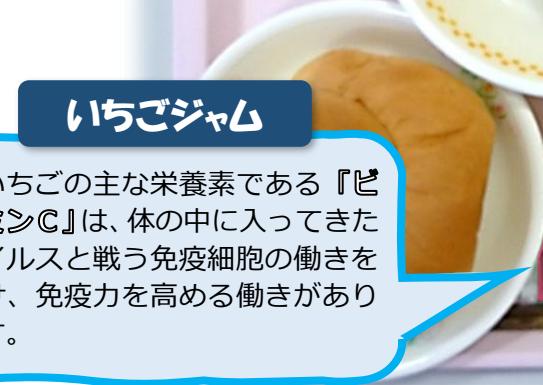
## 豚肉のレモンジンジャーソース

体には、ウイルスと戦って体を守る力（免疫力）があります。肉や魚のおもな栄養素である『たんぱく質』は、免疫細胞を作る材料になります。また、丈夫な体づくりのために、欠かせない栄養素です。

『ビタミンC』が多いレモンと、体を温めてくれるしあわせで作ったソースがかかっています。

## いちごジャム

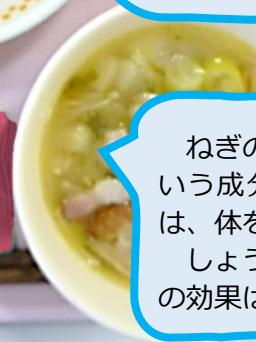
いちごの主な栄養素である『ビタミンC』は、体の中に入ってきたウイルスと戦う免疫細胞の働きを助け、免疫力を高める働きがあります。



## ねぎのスープ

ねぎの独特な香りは、『アリシン』という成分によるもので、アリシンには、体を温める効果があります。

しょうがと一緒に食べることで、その効果は倍増します。



## それでも風邪をひいたときは…

無理をせず体を休め、食べられるものを体調に合わせて選びましょう。



### 症状別

## かぜをひいた時の食事



### 発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



#### 汁物



#### スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### せき・のどの痛み



#### アイスクリーム



#### ゼリー

症状がひどい時は、のどに刺激のあるものは避け、のど越しがよくエネルギー補給ができる、ゼリーやアイスクリームなどがおすすめです。

### 下痢・吐き気



#### おかゆ



#### スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。