

きゅうしょくだよい



令和8年2月
昭島市立つしが丘小学校
栄養士 青柳 めぐみ

寒さに負けない体をつくろう



今年も風邪や感染症が猛威を振るっています。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、石けんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。



手洗い・うがい

食事の前やトイレの後
の手洗いも忘れずに



バランスのとれた食事

野菜もしっかり
食べよう



十分な睡眠

早寝・早起きを
心がけよう



適度な運動

外で元気に体を
動かそう

具合悪い時の食事のポイント

かぜのひき始め



鍋物などで体を温め、発汗作用がある食事をとります。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質を多めにとるようにします。

熱があるとき



熱が出て体温が高くなるので体の中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。

のどの痛み・せき



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけた、やわらかい食事をとるようにしましょう。



おすすめ食材



2月6日開幕



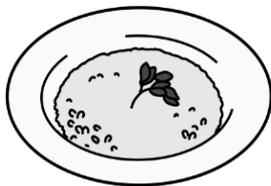
ミラノ・コルティナ 2026 冬季オリンピック!

いよいよ冬季オリンピックがイタリアのミラノとコルティナ・ダンペッツォという場所で始まります。4年に一度のスポーツの祭典です。ミラノでは、初めての冬季オリンピックであり、8競技116種目で競われます。各国の選手が力を発揮できるように、応援して、スポーツを楽しみましょう!



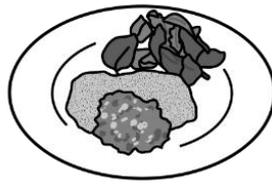
6日の給食に、イタリアにちなんだ料理が登場します。楽しみにしててください。

▶ ミラノの名物



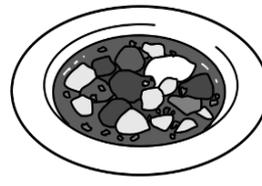
ミラノ風リゾット

サフランの入った黄色いリゾット。ガラス職人の結婚式で、同僚がいたずらで、ガラスの色付けに使っていたサフランをリゾットに入れたのが起源と言われています。



コトレッタ
(子牛のカツレツ)

子牛肉を叩き平たくして揚げたもの。伝統的にはバターで揚げます。レモンを絞ってかけるのが一般です。



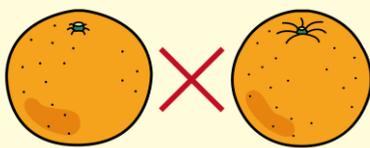
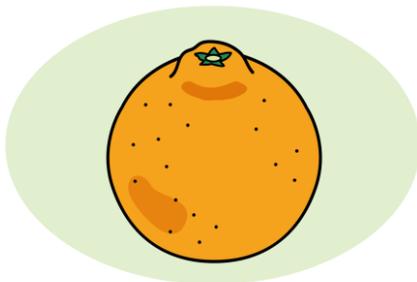
グーラッシュ

グーラッシュは牛肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもなどをスパイスとともに長時間煮込んだ料理で、温かくボリュームもたっぷりなので、山岳地の寒い日にぴったりの料理です。



コルティナ・ダンペッツォは有名な山岳地で、冬は長く、気温は氷点下に下がり、雪は数ヶ月間山を覆う寒い気候です。

しらぬい



清見

ポンカン

清見は「宮川早生(温州みかん)」と「トロビタオレンジ」の交雑種、ポンカンはインドが原産とされる柑橘類です。

冬の果物の定番「みかん」をはじめ、柑橘類には味わいの異なるたくさんの品種があります。しらぬい(不知火)は、「清見」と「ポンカン」の交雑種で、発祥の地である熊本県宇土郡不知火町(現在は宇城市)の地名にちなんで、名づけられました。「デコポン」の名でも親しまれる近年人気の柑橘類で、へたの部分が出っ張った独特な形と、果汁をたっぷり含み、濃厚な甘味が特徴です。手で皮がむきやすいことと、中の薄皮(じょうのう膜)が薄くて食べやすいことも人気の理由です。温暖な気候を好み、主な産地は熊本県、愛媛県、和歌山県で、この3県で全収穫量の6割以上を占めています*。なお、「デコポン」は熊本県果実農業協同組合連合会の登録商標で、糖度やクエン酸などの基準を満たしたもののだけがこの名で販売されます。

*農林水産省「令和4年産特産果樹生産動態等調査」