

# 薬膳たより・冬号

食育はママいくから



黒川 眞紀子先生

## 「元気のかなめは免疫力アップ！」



風邪は、正式には「風邪症候群」と言い鼻や喉などの上気道の急性炎症の総称で、その原因の80%~90%がウイルスの感染で、鼻水・鼻つまり・のどの痛み・咳・痰・発熱などの症状がおこります。

風邪のウイルスは、インフルエンザ・新型コロナ・RSウイルスをはじめ200種以上あると言われていますが、これらの多くは20℃以下の低温、湿度が40%以下の乾燥した環境下で活発になるため寒い季節に感染を広げます。感染症予防にはウイルスが活発になる環境を作らないことと免疫力を高めておくことが基本になります。

外から家庭にウイルスを持ち込まないこと、外出時にはマスクの着用、こまめな消毒、外から帰ってきたときは直ぐに石鹸を使って手の隅々まできれいに洗いましょう。うがいは口の中をきれいにするため水を含んでブクブクとゆすいで吐き出し（2回繰り返す）、今度は上をむいて水をのどの奥まで入れて10回ぐらいガラガラとうがいをしてください。（3回繰り返す）

免疫力を高めるには、**疲れを残さない良質な睡眠**・**体を温め血流をよくすることが**需要です。

お食事からのサポートでは、  
・血行を良くする（**生姜・にんにく・葱・玉葱**）  
・腸内環境を整える（**味噌・納豆・チーズ・ヨーグルト**）  
・のど粘膜を強める（**ブロッコリー・かぼちゃ・人参などの緑黄色野菜**）がお勧めです。

中医学では、ウイルスや細菌など外から侵入して体に悪影響を及ぼすものを「外邪」と言い、この外邪から体を守る防衛のエネルギーを「衛気」と呼んでいます。衛気を強化する食材には**生姜・にんにく**などや**芋類・穀類・緑黄色野菜・発酵食品**なども含まれます。

食サポートで免疫力をアップして「**元気のかなめ**」を作るとともに生活環境やライフスタイルで感染症から子供達を守りましょう。

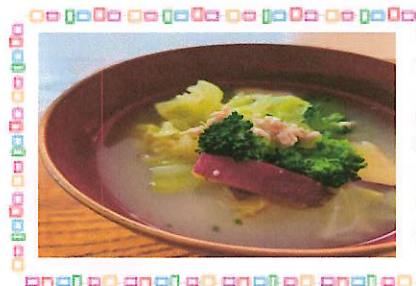
次回、春号は令和8年4月発行予定です。お楽しみに！

## ブロッコリー、キャベツの生姜味噌スープ

令和8年1月19日発行

本日の給食で食べました

材料

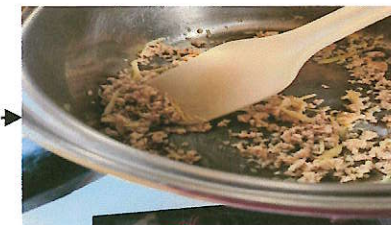


材料

ブロッコリー・50g キャベツ・100g さつま芋・100g 鶏ミンチ・50g  
生姜・1/2カケ  
出汁・800cc 白味噌・大さじ2 サラダ油・少々 胡椒・少々

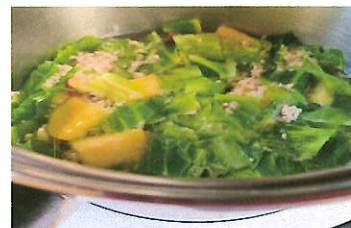
作り方

- 1 生姜は細切りにする。キャベツはザク切りにする。さつま芋、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油少々を引いて、生姜、鶏ミンチを炒める。

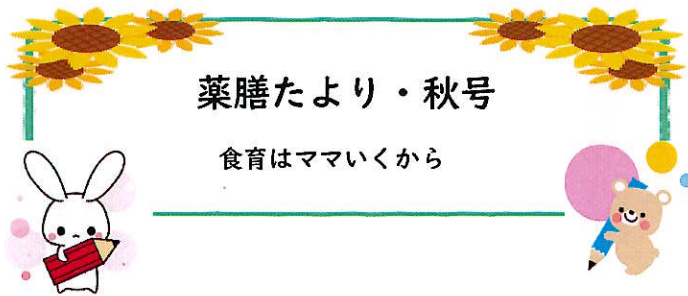


- 3 ②に出汁を加え沸騰したらキャベツ、さつま芋を加えてアクを除き弱火~中火で7~8分煮る。

- 4 ③の薩摩芋が柔らかくなったらブロッコリーを加えサッと煮て味噌を溶き入れ、胡椒少々で調味する。



<効能> 免疫力を高めるブロッコリーやキャベツに体を温める鶏肉生姜、コショウや味噌を合わせ、風邪予防に嬉しい一品です



## 薬膳たより・秋号

食育はママいくから



黒川 眞妃子先生



### 「蓄積型熱中症」

今年は6月頃から夏日となり、8月までの国内平均気温は平年より2.36度高く過去最高の記録的猛暑になりました。幼い子供の体温調整機能は未熟で大人より熱中症にかかるリスクが高く、子供にとって危険な夏となりました。炎天下で急に体温が上がり発症するのが熱中症の特徴ですが、連日の暑さ、軽い脱水の繰り返しによる「蓄積型熱中症」も増加しています。

蓄積型熱中症は、**微熱が続く・全身の倦怠感・食欲不振・集中力の低下**などの症状が現れますが、進行が穏やかで見過ごされがちです。子供の「いつもと違う」体調の変化に気づき、早期の対応が必要です。

蓄積型熱中症の対策は「**疲れを残さない**」「**熱のこもりを除く**」ことが重要です。十分な睡眠時間の確保、こまめな水分と塩分補給、日中の外出時には帽子や日傘を活用して頭への直射日光を防ぎましょう。

薬膳でのサポートは補気（エネルギーを補う）食材の「**米・豆類・芋類・南瓜・椎茸・白身魚・鶏肉・味噌などの発酵食品**」と清熱解暑（熱を除き暑さを和らげる）食材の「**スイカ・トマト・胡瓜・苦瓜・緑豆・メロン・パイナップル**など」が良いでしょう。また、胃腸を冷やし過ぎると消化力が低下し栄養を摂りこめません。冷たいアイスや氷を沢山入れた飲み物の過度摂取は控えましょう。今年は10月頃まで高温日が続くと予想されています。細やかなサポートで子供達の身体を守りましょう。

#### 「避暑就涼・心静自然涼」

**避暑就涼（ひしょじゅうりょう）**とは暑さを避け涼しい場所を選ぶという言葉です。夏の季節は暑い場所で長時間過ごすことを避け、日陰や風通しの良い場所を選び、体に過剰な熱を蓄えないことが熱中症、体力消耗を防ぐポイントです。

**心静自然涼（しんせいしぜんりょう）**とは心が穏やかで静かであれば、暑さを感じず自然と体も涼しくなるという言葉です。イライラやストレスでの心の状態は、体内に熱を生じ気の巡りを滞らせ体温調整を乱すと考えます。夏はゆったりとした心静かな時間も必要です。

次回、冬号は令和8年1月発行予定です。お楽しみに！

## 豆腐ハンバーグ 梅酢あん

令和7年10月17日発行

本日の給食で食べました

材料



材料

木綿豆腐・1/2丁（約150g） 鶏ミンチ・100g 蓮根・40g 玉ねぎ・50g  
梅干し・1/2個分 刻み葱・少々 炒め油・大さじ1  
生姜汁・1/2カケ分 パン粉・大さじ1.1/2 塩、胡椒・少々  
水溶き片栗粉・適量  
梅酢あん（出汁・150cc 酢・小さじ1.1/2 砂糖・小さじ1 味醂・小さじ1  
醤油・小さじ1.1/2）

作り方

- 1 木綿豆腐は水切りする。蓮根、玉ねぎはみじん切りする。
- 2 ポウルに豆腐、鶏ミンチ、蓮根、玉ねぎ、生姜汁、塩、胡椒を加え良く練る。



- 3 フライパンに炒め油を熱し、等分して楕円形に丸めた②を入れ、片面2分ずつ中火で焼き、水少々をふり入れ蓋をして5分ほど弱火で蒸す。



- 4 鍋に梅酢あんの材料を熱し、刻み梅干しを加え、水溶き片栗粉でトロミをつける。



- 5 皿にハンバーグを盛り、梅酢あんをかけ葱を散らす。



<効能> 気を補う鶏肉や豆腐を合せ、疲労回復効果のある梅酢あんをかけた一品です。

## 薬膳たより・夏号

食育はママいくから



### 「薬食同源」

黒川 眞妃子先生

薬食  
Story

薬食同源とは、古代中国からある「食」と「薬」は同じ源であるという考え方です。例えば薬味の1つの生姜は生薬では「生姜（しょうきょう）」という名でカゼ薬の中に入っていたり、ゆり根は「百合（びやくごう）」という名で空咳を鎮める薬の中に入っています。日常食材として食べられているものが薬として使われていています。また、中国最古の医学書『黄帝内経』には、「命は食にあり、食誤れば病たり、食正しければ病自ずと癒える」とあります。命は食により支えられ、正しい食は病気にならない薬や、病気を治す薬と同じであると記されています。

この薬食同源の考え方は薬膳の基本の1つです。

#### 食材の捉え方の1つ「五性（五つの性質）」

食材はカロリーや栄養素以外にも性質・味の効能を持っています。この効能は中国予防医学の食養生と疾病治療での食事療法を根拠として導きだされたものです。

その食材を食べたときに体がどう反応するかで「寒・涼・平・温・熱」の5種に分けられています。寒は体を冷やすもの。涼は体を冷やすが寒より作用が弱いもの。平は体を冷やしめせず温めめせず穏やかなもの。温は体を温めるもの。熱は温より強く体を熱くするものです。

「寒・涼」には西瓜・苦瓜・トマト・胡瓜・茄子・大根・緑豆・梨・昆布・若芽・もずくなどがあり、暑い夏の季節や体に熱のある時に使います。

「温熱」には南瓜・大葉・葱・生姜・ニンニク・玉葱・ニラ・唐辛子・海老・いわし・ぶり・鶏肉などがあり寒い冬の季節や体が冷えた時に使います。

「平」には穀類・豆類・芋類・キャベツ・ブロッコリー・人参・かつお・鮭・牛肉・豚肉などがあり、どちらでも使えます。この五性は体の寒・熱のバランスを調整するときにつかいます。

#### 薬膳は個々に合わせ！

大人と違い乳幼児の体温調整能力は未発達であり、食事面からのサポートも必要になります。夏でもクーラーの効いた部屋で体が冷えているような時は冷たいジュースやアイスなどを控え、みそ汁には南瓜や玉ねぎなど温性の食材を加えたり、真っ赤な顔をして外遊びから帰ってきたらおやつに西瓜を食べさせたりして体の熱を鎮めてあげてください。目の前の子供の様子をしっかりと見ながら、その時々や個々に合わせた薬膳で子供達の健康を守ってあげてください。

次回、秋号は令和7年11月発行予定です。お楽しみに！

## 胡瓜と緑豆春雨の夏サラダ

令和7年7月18日 給食より



効能：熱を鎮める胡瓜、緑豆春雨、ワカメを使い、柔らかな酸味でまとめた夏の体に嬉しい一品です。

### 材料



### 材料

胡瓜・1本 人参・4cm 緑豆春雨・40g 鶏ささみ・2本 戻したワカメ・40g  
A (酒・大1 塩・1つまみ)  
砂糖・大2 酢・大3 薄口醤油・大1 ごま油・小1 塩、胡椒・少々 すりごま・大1

### 作り方

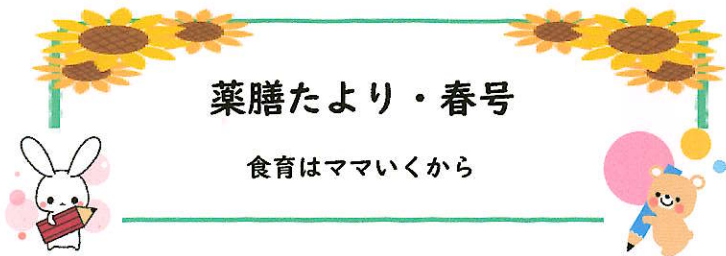
- 鍋に鶏ささみ、ささみが浸かるぐらいの水、Aを加えて中火にかけ、沸騰したら蓋をして弱火で5分煮て火を止めそのまま冷ます。
- 胡瓜、人参は5mほどの長さの薄切りにし、塩小1/4をまぶし5分ほどおいてから塩を洗い流して水気をギュツと絞る。



- 春雨は袋の表示に従って茹で、ザルに上げて更に手をザルに押し付けるようにしてしっかり水気を絞り食べやすい長さに切る。



- ボウルに全ての材料を加えて混ぜ、砂糖、酢、醤油、ごま油、すりごま、塩、胡椒の順に加えその都度よく混ぜる。



## 薬膳たより・春号

食育はママいくから

### 「フキのすすめ」



黒川 眞妃子先生



フキは数少ない日本原産の山菜です。日本全国の山野に自生するキク科フキ属の多年草で、毎年同じ場所で収穫を楽しめます。フキは地下に茎を広げ、その地下茎から時期を変えて花茎と葉柄を地上に出してくる珍しい植物です。春先の山菜として有名な「ふきのとう」はフキの花茎で、一般にフキとして食用になるのは茎のように見えますが実際は葉の一部の葉柄の部分です。

#### 「フキは雌雄異株の植物」

フキは雄花と雌花が別の株につく雌雄異株（しゅういしゅ）の植物です。雄花は花粉と多量の蜜をたいて虫を呼び寄せ雌花の方へ運んでもらい、花が咲き終わると褐色になり枯れてしまいます。一方雌花は花粉もなく蜜も無いので虫が寄り付きません。そこで雄花のダミーを花の間に混ぜ込ませ虫を呼び寄せます。受粉できた雌花は受粉後に花茎を高さ40cm〜70cmほどに成長させ、タンポポの綿毛に似た冠毛のついた種を風に乗せて飛ばす準備をします。雄花は黄白色で雌花は白色をしています。ふきのとうを見かけたら雄花か雌花かを見分けてみてくださいね。

#### 「フキの香りや苦味に注目」

フキは古くからふきのとうや葉を煎じたりして咳止めなどの民間療法として使われてきました。栄養成分的にはカリウムや食物繊維などを含み便秘解消やむくみ予防に役立つ食材ですが、最も注目するのはフキの独特な香りや苦味成分のフリノキド、フキノール、クロロゲン酸、ケンフェロールなどのポリフェノール類です。これらは抗酸化作用があり老化予防・免疫力向上・抗アレルギー作用を持ち花粉症の緩和に役立つと言われています。フキが旬をむかえる3月〜5月は花粉症に悩まされる時期でもあります。お食事の面からもしっかりと子どもたちをサポートしてあげてくださいね。

#### 「フキの下処理」

- 1 フキは茹でる鍋に入る長さになり、まな板の上で塩（1束につき大きじ1）をまぶして両手ですり転がす。
- 2 たっぷりな熱湯で3分ほど茹で、ゆで上がったものから冷水に浸し皮をむく。
- 3 保存容器に入れ、水に浸して冷蔵保存する。（毎日水を取り替えれば5日ほど日持ちする）

## フキの炊き込みご飯・生姜風味

令和7年4月18日 給食より



### 材料



### 材料

米・2合 茹でフキ・120g 人参・40g 油揚げ・1枚 生姜・1カケ 干し椎茸・5g  
椎茸戻し汁 醤油・大1+みりん・大1.1/2+塩・小1/3（出汁 椎茸戻し汁）

### 作り方

- 1 茹でフキは1cmほどの斜め切りにする。人参は5mmの角切りにする。生姜、油揚げはみじん切りにする。干し椎茸は水に浸して戻し5mm角に切る。（戻し汁は取りおきしておく）
- 2 炊飯器に洗った米、椎茸戻し汁、醤油、味醂を加え、最後に2合のメモリまで出汁を注ぎ、上に具材をのせて普通に炊く。



### フキの下処理



次回、夏号は令和7年7月発行予定です。お楽しみに！