



12月は師走(しわす)と言われるほど、一年で一番忙しい月です。

冬休みは、年末年始の楽しい行事が多く、ごちそうを食べる機会も多いため、食べすぎたり生活リズムを乱しがちです。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をくずさないようにし、バランスよく栄養もとって、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

ゆうわくに負けるな!! 冬休み

冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月...と楽しいことがいっぱいあります。ケーキやごちそうを食べることも多いですね。気がつけば...大きく大きくなっているかも?!

食事やおやつを食べる時には...

1 時間を決めて食べましょう。

食べたらすぐに歯を磨くことで、だらだらと食べ続けるのを防ぐことができます。

2 1回に食べる量を目の前においてから食べましょう。

袋のきまきを食べると、自分だけのくらい食べたかわからなくなりますが、一度目の前に並べて、全部食べてもよいが、少し減らした方がよいかを考えてみましょう。

3 よくかんで食べましょう。

よくかんで食べると、たくさん食べなくても、おなかがいっぱいという気持ちになります。

太り気味の人へ... 毎日 体重を量って、増え過ぎないようにしましょう。

「食べた後動く」ことが大切です。あつちの人と一緒に大掃除や雪かきをすれば、一石二鳥です。

冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気で肌があれやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌あれやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く含まれています。



1 日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維として腸の働きを活発にし、便秘を防ぐ役目もあります。

肉、魚、牛乳、豆腐、卵	+	淡色野菜 200g
		緑黄色野菜 100g
		いも類 100g
		計400g

色つき野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色の濃い野菜を食べるときは、油を使って料理してみませんか。カロテンは油にとける性質があり、炒め物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。

加熱に強いいも類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも、ほかの野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期の保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になっています。

果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物食べているのは肥満の原因になりかねません。



寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは、かぜの予防にも効果的ですのでしっかり行うようにしましょう。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

手洗い行動チェック!

- あてはまるものに印をつけてみよう!
- 手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ
 - ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ
 - つめはのばしたまま
 - 石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい
 - 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ
- チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しがないようによく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

〜 トック入りキムチ鍋 〜

《 材料4人分 》

豚肉	120g	えのきたけ	40g	酒	6g
豆腐	120g	たけのこ	40g	薄口醤油	11g
生揚げ	20g	にら	20g	濃口醤油	4g
白菜	80g	白菜キムチ	80g	赤みそ	24g
玉葱	40g	トック	30g	かつお節	5g
人参	60g	サラダ油	4g		

- 《 作り方 》
- ① 豆腐や野菜は、食べやすい大きさに切る。
 - ② かつお節でだしをとる。
 - ③ サラダ油で豚肉をよく炒める。更に、人参・玉葱・たけのこを炒める。
 - ④ だし汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。煮えたら、えのきたけ・豆腐・生揚げを加える。
 - ⑤ 調味料を加え、キムチも入れる。白菜の固い部分を入れる。
 - ⑥ トックを入れて、煮えたら柔らかい部分の白菜・にらを入れる。

〜11月の給食献立より〜
寒い日はピリ辛のキムチ鍋で心も体も、温まりましょう。キムチは発酵食品なので腸内の良い細菌が増えて、体の調子を整えてくれます。トックは、朝鮮のもちで米粉で作られています。