

冬休みの食生活について

いよいよ明日から冬休み。年末年始を挟む冬休みは、夜更かし、食べ過ぎ、朝寝坊と生活がルーズになりがちです。体調を崩す原因にもなりますので、十分気をつけて、健康で楽しい冬休みを過ごしてください。

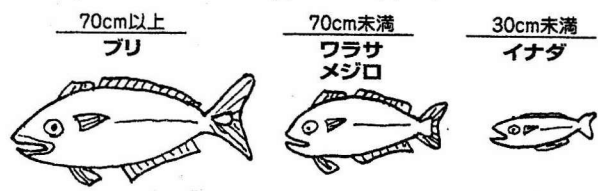


<h3>いつ</h3>	<h3>食べ方のバランス</h3>	<h3>どう</h3>
<p>朝、昼、夕の食生活のリズムを乱さないことが大切です。欠食や遅い夕食などは内臓に負担がかかりやすく、からだのバランスを崩す原因になります。特に遅い夕食、夜食、寝る前の果物などは体脂肪として貯えられるので肥満のもとです。朝食は1日のスタートです。脳やからだの活動源となるので大切です。</p>	<h3>なになを</h3> <p>季節の食材（旬のもの）を使い、野菜類、魚介類、肉類、豆類、乳製品に穀類を組み合わせると栄養素のバランスがとれます。1週間くらいの単位で同じ食品ばかりにならないようにするとバランスがとれます。加工品は使いすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>季節や家族構成に合わせた料理で、調理法も炒め物や揚げ物に偏らないようにしましょう。加工品は塩分、糖分、油脂が多いので気をつけましょう。外食も続くと偏ってくるので要注意です。</p>
		<h3>偏りな食事</h3>

旬の食材 ～ 鰯（ブリ） ～

冬の魚の代表ともいえるブリですが、卵を産む前に脂がのるため「寒ブリ」と言われ親しまれています。漢字では「鰯」と書きますがその由来は、師走に脂がのっておいしくなる、または「師」は大漁の意味を表しているなどの説があります。ブリは成長することに名前が変わる出世魚なので縁起が良いとされ、西日本ではおせち料理に欠かない食材だそうです。歳取り魚とよばれ北陸から関西地方では家庭で1本丸ごと買います。料理としては刺身、しゃぶしゃぶ、みそ漬、照り焼き、塩焼き、ブリ大根とさまざまな調理法でおいしく食べられます。

血や筋肉を作る為に必要なタンパク質が豊富！
血をサラサラにしてくれるEPA（エイコサペンタエン酸）や
血栓を溶解化させるDHA（ドコサヘキサエン酸）も含まれています！



1月 予定献立



15日以降の献立表は1月8日に配布します。

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
8	火	わかめごはん 七草すいとん 松風焼き・くだもの	○	牛乳 わかめごはんの素 さば節 鶏肉 みそ 卵	にんじん ほうれんそう せり 大根 かぶ 干し椎茸 くだもの	米 薄力粉 白玉粉 パン 粉 上白糖 けし	863 36.4
9	水	フィッシュバーガー ビーンズスープ 青のりポテト	○	牛乳 あおのり ホキ 卵 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ	ショートニングパン 薄力粉 パン粉 じゃがいも 油 マーガリン	856 37.5
10	木	きびごはん・野菜と京がんもの含め煮 梅ドレッシングサラダ 抹茶豆乳プリン	○	牛乳 生クリーム 鶏肉 がんもどき かつお節 ゆであずき	にんじん さやいんげん 干し椎茸 大根 キャベツ きゅうり 梅干し	米 きび さといも 三温糖 上白糖 油 ごま油	877 30.2
11	金	ごはん・かぼちゃの味噌汁 生揚げハンバーグ もやしのごま酢あえ	○	牛乳 さば節 油揚げ みそ 生揚げ 豚ひき肉	かぼちゃ さやいんげん こねぎ にんじん ぶなしめじ 大根 もやし きゅうり	米 上白糖 すりごま いりごま	825 34.4

線で結ぼう!

おせち料理には、さまざまないわれ(昔から言い伝えられてきたこと)があり、新しい年を祝う気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちが込められています。食べ物の形や文字から想像して、どういう意味があるか、線で結んでみましょう。



たべもの

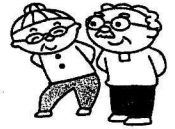
いわれ・願い

だて巻き



●

● 長生きする



さといも



●

● 豊作



えび



●

● 祝う・えらくなる



栗金団



●

● 先を見通す



黒豆



●

● 頭が良くなる



煮しめ



●

● 子たくさん



れんこん



●

● まじめに働く



田作り



●

● 財産が増える



こぶまき



●

● 家族仲良く



答え

- ①だて巻き—頭が良くなる「巻物(書物)をイメージしている/卵を使っているので子たくさんさんの願いも」
- ②さといも—子たくさん「親いもからたくさん子いもがつくため」③えび—長生きする「腰の曲がった形をお年寄りに例えている」
- ④栗金団—財産が増える「漢字では(金団)と書いて財宝を表す」⑤黒豆—まじめに働く「ま(じ)めに働く」
- ⑥煮しめ—家族仲良く「いろいろな野菜を一緒に煮ることから家族仲良く暮らせることを願って」
- ⑦れんこん—先を見通す「穴が空いているから」⑧田作り—豊作「干した魚を畑の肥料に使っていたことから」
- ⑨こぶまき—祝う・えらくなる「こんぶは(よろこぶ)というお祝いの意味/巻物の形からえらくなってほしいという意味も」