

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。

「いつ」

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。

「食べる方のバランス」

「なにを」

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。

「どう」

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。

偏らない食事を

冬の食中毒に気をつけましょう

ノロウイルスなどのウイルスによる感染性胃腸炎が流行する時期となりました。予防をしっかりと行いましょう。

ノロウイルスの感染経路

- ・手にウイルスがついたまま調理した食べ物を食べたとき。
- ・ウイルスに汚染された水域で採れた生の二枚貝を食べたとき(生がきなど)。
- ・接触や飛沫による感染。

ノロウイルスに感染しないためには・・・



ノロウイルスの予防方法

手洗いをしっかり行う。特に指先・指の間、爪の間、手首、親指の周りによく洗いましょう。

二枚貝は十分加熱しましょう。また、二枚貝以外の食材もしっかり加熱調理してください。

特にトイレに行った後は石けんでしっかり手を洗いましょう。

1月 予定献立

14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
				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 >	エネルギー たんぱく質
8	水	わかめごはん 七草すいとん 松風焼き・くだもの	○	牛乳 わかめごはん素 鶏肉 みそ 卵	にんじん ほうれん草 せり 大根 かぶ ねぎ 干し椎茸 くだもの	米 薄力粉 白玉粉 パン粉 砂糖 けし	830 36.0
9	木	チキンレンズカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ 黄ピーマン 福神漬	米 じゃがいも 砂糖 薄力粉 油 バター	834 27.0
10	金	ビスキュイトースト あさりのチャウダー オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 生クリーム 卵 ベーコン あさり えび	にんじん パセリ 小松菜 白菜 赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	食パン 砂糖 薄力粉 じゃがいも マーガリン バター 油	781 29.5

8(水) 七草すいとん

1月7日には七草粥を食べる風習があります。
1月最初の給食では、七草のうち、せり・すずな(かぶ)
すずしろ(大根)を使ったすいとんにします。

栄養士より

8日から給食も始まります。エプロン・テーブルクロスを忘れないようにしましょう！

冬休みに作ってみよう！

給食で大人気！練馬スパゲッティのレシピ

練馬スパゲッティは大根おろしとツナを使った和風スパゲッティです！

材料(2人分)

- ・スパゲッティ … 400g
- ・塩 … 適量
- ・サラダ油 … 適量
- ・大根 … 270g
- ・ツナ … 1缶
- ・砂糖 … 小さじ2
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・塩 … 小さじ2分の1
- ・酢 … 小さじ1強
- ・小松菜 … 20g
- ・刻みのり … 適量

はじめにやっておくこと

- ・大根をおろし、軽く水気をきる
- ・ツナの油をきっておく
- ・小松菜はゆでしておく

作り方

お湯を沸かし、塩を適量入れスパゲッティをゆでサラダ油をからませておく。

別の鍋に大根、ツナを入れて加熱し砂糖、しょうゆ、塩を入れる。

ポイント 大根の水分の量によって大きく味が変わるので味見をしながら味付けしてください。

酢を加え味を調べ、小松菜を入れる。

麺の上に大根ソースをかけ、刻みのりをのせてできあがり。



お正月3択クイズ

Q1 おせち料理の「えび」は、お年寄りに例えて長生きしますようにという願いが込められています。なぜでしょうか？

- 1 えびのひげが長いから
- 2 えびの腰が曲がっているから
- 3 えびは長生きする生きものだから

Q2 おせち料理には、ごぼうや里芋、れんこんなどの野菜を煮た 煮しめ が入っています。それはなぜでしょうか？

- 1 「家族が仲良く暮らせるように」という願いから
- 2 「ごはんをたくさん食べられるように」という願いから
- 3 「頭が良くなるように」という願いから

Q3 1月7日に食べる春の七草の中で「スズナ」とは何の野菜でしょうか？

- 1 かぶ
- 2 だいこん
- 3 にんじん

