

～12月 食育だより～

早宮小学校

寒い冬を元気に乗り切ろう！

1. 朝ごはんは、しっかり食べる！

朝ごはんを食べないとエネルギー不足でからだは温まりません。
朝、布団から出るのが辛い時期になりましたが、朝ごはんをしっかり
食べ、元気に登校しましょう。寝起きの良くない人は、ホットミルクや
みそしる・スープなどを飲むのがおすすめです。からだは温まります。

2. 旬の食べ物を積極的にとる！

冬が旬の野菜や寒い地方でとれる野菜はからだを温める効果の
ものが多くあります。また旬の食べ物は、一年中でもっとも栄養価
が高いため、積極的に食べましょう。

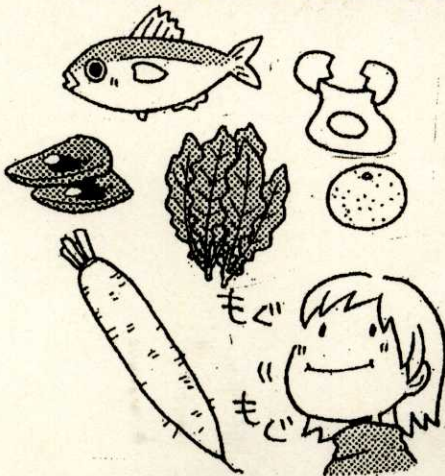


3. からだを温める食べ物を食べる！

鍋や煮込み料理など温かいものを食べるとからだはポカポカに
なります。また鍋や煮込み料理によく使われるしょうがやねぎは、
からだを温める食べ物の代表です。



4. 寒い冬を乗り切るための食事のとり方！



- * 肉・魚・卵などからたんぱく質をしっかりとりましょう。
寒さに対する抵抗力をつけて、じょうぶなからだをつくります。
- * エネルギーを十分にとりましょう。ただし油脂類は少量でも
たくさんのエネルギーにかわるので、とすぎに注意しましょう。
- * レバー・うなぎ・チーズ・わかめ・にら・小松菜・ほうれん草など
に含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜を強くする効果があります。
(野菜は、動物性食品に比べて利用率が1/3と低くなります。)
- * 果物や野菜などに多く含まれるビタミンCは、寒さに対する
抵抗力を高めてくれます。

5. からだを動かす！

寒くても元気にからだをうごかせば、血のめぐりが良くない温かくなります。
また、お風呂は、シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかると温まります。

給食の副菜を紹介します。パート2

野菜を食べてくれるかな？ 給食後残菜を見にいとしてみると 各クラスよく食べていてほぼ完食です。野菜が好きであることは、体の調子を整えるので将来の健康につながります。

あっさりづけ

材料(4人分)

キャベツ	200g	合わせ調味料	
きゅうり	1/2本	酢	小匙1
塩	少々	さとう	小匙1
しょうが	1かけ	塩	小匙1

作り方

1. キャベツは、短冊に切り茹でる。
きゅうりは、輪切りし塩を少々ふって、水気を出し絞る。
しょうがは、すりおろし 絞り汁を使う。
2. 合わせ調味料を作る。
3. 1と2を合わせ器に盛る。

アーモンド和え

材料(4人分)

ほうれん草	200g	合わせ調味料	
もやし	1/2袋	アーモンド粉	大匙1/2
アーモンド粉	大匙1/2	さとう	小匙1
		しょうゆ	大匙1/2

作り方

1. ほうれん草は、茹で2~3cmに切り水気を絞る。
もやしは、茹で水気を絞る。
2. 合わせ調味料を作る。
3. 1と2を合わせ器に盛る。

ごます和え

材料(4人分)

キャベツ	200g	合わせ調味料	
きゅうり	1/2本	さとう	小匙1
塩	少々	酢	小匙1
		塩	小匙1/4
		白ごま	小匙1

作り方

1. キャベツは、短冊に切り茹でる。
きゅうりは、輪切りし塩を少々ふって、水気を出し絞る。
2. 合わせ調味料を作る。
3. 1と2を合わせ器に盛る。

ひじき入りサラダ

材料(4人分)

乾ひじき	5g	合わせ調味料	
きゃべつ	200g	サラダ油	大匙1
きゅうり	1/2本	ごま油	大匙1/2
塩	少々	さとう	大匙1/2
にんじん	1/3本	しょうゆ	大匙1
大根	100g	酢	大匙1
		塩	小匙1/2
		こしょう	少々

作り方

1. 大根・きゅうり・にんじんは、千切り。(茹でて塩をふる。)
又は(塩を少々ふって、水気を出し絞る。)
きゃべつは、細めの短冊に切り茹でる。
乾ひじきは、水を入れ戻し、下茹でする。
2. 合わせ調味料を作る。
3. 1と2を合わせ器に盛る。

いろいろなものを食べよう



- * 体は、いろいろな食べ物に含まれている成分でできています。
- * 例えば、みんなの体が温かいのも、体を動かすことができるのも、ご飯やパンなどに含まれている「エネルギー」によるものです。
- * 血や筋肉のもとになるのは、魚・肉・卵などです。歯や骨になるのは、牛乳・乳製品・海藻などです。
- * 体の調子を整えるもとになるのは、野菜・くだものなどです。
- * 体に必要な成分はたくさんの種類があって、いろいろな食べ物に含まれています。
- * だから毎日の食事で、できるだけ数多くの食べ物を、バランスよく食べるのが大切です。

(家庭数配布)