

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないのでしょうか。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まりましょう。

もうすぐ新しい年を迎えます。冬休みは大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会が増えます。ご家庭の味や地域ならではの料理について話をするよい機会でもあります。ぜひご家族で食べものを話題にして楽しく語り合ってみましょう。

12月の目標・・・・・・・・・・・・ 寒さに負けない食事をしよう！！ ・・・・・・・・・・・・・・・・



寒さをふきとばす冬の食事とは？

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントです。

たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。

脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。

毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。

のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の中にウイルスが入ってくるのを阻止します。

食事前の手洗い

手にはかぜなどのウイルスが付着しています。手洗いをしないで食事をすると、食べものと一緒にウイルスが体内に侵入します。せっけんを使った正しい手洗いでウイルスを流し落としてから食事をしましょう。

体にやさしい夜食とは？

夜おそくまで、勉強や運動をして夕食が遅くなってしまったり、夜食を食べたくなることはありませんか？そんな時はどんな食事を心がければいいのでしょうか。

オススメのメニュー

おにぎり、うどん、いそべもち など
消化が良く胃の負担にもならないため、翌朝の体調にも影響しにくい食べものです。

あまりオススメできないメニュー

チョコレート、甘いお菓子、スナック菓子から揚げ、インスタントラーメン など
糖分や脂質のとりすぎにつながります。消化も悪いため、胃に負担をかけてしまいます。

夜食は、あくまで次の日の朝ごはんまでのつなぎの軽食です。夜食を食べ過ぎて、翌日の朝ごはんが食べられないということのないように気をつけましょう。

12月は野菜で体の中も大そうじ！

12月は年末の慌ただしさから食生活が乱れがちです。クリスマスやお正月など楽しい行事が続く、あぶらの多い食事が増える傾向があります。脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると、生活習慣病の遠因にもなります。1年を締めくくると12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

野菜は体のおそうじ屋さん

野菜に多い食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、おなかの調子を整えます。またうんちのもとになって便秘を予防します。

肉類・揚げもの1に 野菜2を目安に！

あぶらの多い肉料理や揚げもの1皿に対して野菜の料理2皿、または油の多い料理をひと口食べたら野菜をふた口など、食べ方を工夫することで栄養の偏りなく食べられます。

なべでたっぷりとうろく！

冬に美味しい「なべ」は無理なく野菜がたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、糸寒天など食物せんいたっぴりの食材も利用して、ヘルシーななべにしましょう。

くだものも利用しよう！

みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをたくさんとることができます。

作ってみませんか？

寒い季節・風邪をひいたら、お腹に優しい、夜食にオススメの卵そうすいです。冬野菜をたっぷり使って、体の芯から温まりましょう。

卵そうすい

【材料】2人分
とり肉(角切り).....20g
しいたけ(千切り).....10g
にんじん(短冊切り).....20g
大根(短冊切り).....30g
はくさい(1cm幅切り)20g
生米 (洗米しザルにあげる)50g

A
濃口しょうゆ10g
薄口しょうゆ10g
食塩.....20g
酒.....30g
卵.....1個
葉ねぎ(小口切り)10g
出しの素.....少々

【作り方】

- ①なべに水300ccと出しの素を入れ、火にかける。
- ②とり肉、しいたけ・にんじん・大根・はくさいを入れて煮る。
- ③沸騰したら生米を入れて10分ほど煮る。
- ④米が煮えたら、Aの調味料で味をととのえる。
- ⑤溶き卵を入れてひと煮立ちさせ、葉ねぎをちらす。
※冷やご飯を使うともっと早くできます。

今年も学校給食試食会を予定しています

1月の学校給食週間に毎年行っている給食センターでの試食会を、今年も開催します。学校給食週間が始まる1月24日から26日までの3日間を予定しています。詳しいことは、1月の献立表や、「広報ぬまた」でお知らせします。現在、給食を食べているお子さんがいない方や、来年小学校へあがるお子さんも大歓迎です。ぜひいらしてください、お待ちしております。