

12月給食だより

沼田市沼田給食センター
TEL 23-1672

平成最後の年末を迎えます。一年で一番日が短くなる冬至があり、夜が長い季節となります。寒さや空気の乾燥から、かぜをひきやすくなっています。十分な休養と栄養のバランスのとれた食事をしっかりとって、かぜを予防しましょう。

12月の目標・・・・・・・・・・

寒さに負けない食事をしよう！！

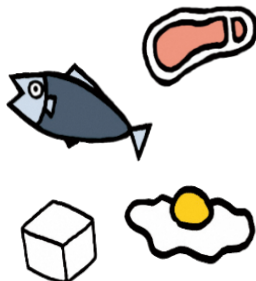
寒さをふきとばす冬の食事とは？

寒い冬を元気に乗り越えられるように、次のポイントに注意しましょう。



たんぱく質はたっぷり！

魚や肉、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んでいます。たんぱく質は、血や筋肉のもとになり、寒さに負けない体を作ります。



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、のどや鼻のねん膜を強くし、体の中にウイルスが入ってくるのを阻止します。ほうれん草や人参などの緑黄色野菜にたくさん含まれています。加熱することでかさが減り、たくさん食べられるようになります。「なべ」に入れるなどして上手にとりましょう。



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。



こんな夜食がオススメです

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、夜食を食べたくなったりす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。

おなかがすいている時には・・・

- ・野菜でカサを増したうどんや雑炊
- ・魚の缶詰を使ったどんぶり
- ・もちを使ったピザ
- ・具たくさんのみそ汁

眠気がある時には・・・

- ・するめやおせんべい、ガム
- ・チョコレートやココア

疲れてやる気がでない時には・・・

- ・脳のエネルギーとなる糖質の代謝を高めてくれるビタミンB₁をとりましょう。
- アーモンド、カシューナッツ、ゴマ、牛乳、大豆製品（豆腐）などがオススメです。
- バナナにホットミルクやアーモンドを添えるのも良いですね
- でも、無理をしないで睡眠をとることも大切です

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、翌日の朝ご飯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。

年末・年始の食生活に注意しましょう！

12月は年末の慌ただしさに加えて、クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。もうすぐ冬休みです。休み中、食事面で注意してもらいたいポイントを紹介しましょう。

朝ごはんを抜かない

毎日決まった時間に食事をする事で、よい生活リズムが生まれます。ビタミンを多く含む野菜は、とくに毎食きちんと食べて量をしっかりとることが大切です。休みだからといって朝ごはんを抜いたり、不規則な時間に食べていたりしていると、体調をくずしやすくなってしまいます。



牛乳・乳製品をとる

給食がなくなると、牛乳・乳製品を食べる機会が減る傾向があります。成長期は、健康のためにも骨を強くする大切な時期です。冷蔵庫にいつも牛乳・乳製品を入れておき、おやつに食べるなど、カルシウムをしっかりとるようにしましょう。



食べ過ぎに注意



行事の続く年末年始は、どうしても食べ過ぎになってしまいがちです。栄養のバランスをよくするためにも、野菜料理もしっかり食べるようにして、食べ過ぎを防ぎましょう。

外出後と食事前の手洗い

手にはかぜなどのウイルスが付いていることがあります。そのまま汚れた手で食べてしまうと、手から口、鼻や目などの粘膜を通してウイルスが体内に入ってきて、様々な症状をひきおこす原因になります。石けんを使って、手をしっかり洗いましょう。



作ってみませんか？

寒い季節や風邪をひいたときなどに、お腹に優しい、夜食にオススメのすいとんをご紹介します。体を温め、胃にやさしい夜食メニューです。

あったかとうふすいとん



【作り方】

- 【材料】2人分
 大根（いちょう）……20g
 にんじん（いちょう）……10g
 さといも（半月）……20g
 小松菜（2cm）……30g
 小麦粉……45g
 とうふ……60g
 しょうゆ……大さじ 2/3
 酒……小さじ 1/2
 だし汁……500ml

- ① 野菜を切り、なべにだし汁を入れ、火の通りにくい根菜類から入れる（野菜は冷蔵庫にあるもので使いそうなものなら何でもよいです）。
- ② すいとんを作る。ボールに小麦粉・とうふを入れて混ぜ合わせる。ムラのないようによく混ぜる（とうふがなければ、水と小麦粉だけのすいとんでもおいしく作れます）。
- ③ ①が煮えたら、②のすいとんを摘み入れ（スプーンですくって汁に落とし入れるとよいです）、調味し、最後に小松菜を入れて火が通ったら出来上がりです。塩味が足りないときは食塩を加える。

今年も学校給食試食会を予定しています

1月の全国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。学校給食週間中の1月28日から30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。