



給食だより

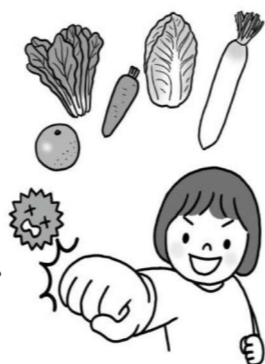
沼田市学校給食センター
TEL 25-3762

すっかり冬らしくなり、起きるのがつらいと感じる人もいるかもしれません。朝ごはんをしっかり食べて体を温め、1日を元気いっぱいスタートしましょう。

12月の目標..... 寒さに負けない食事をしよう！！

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

風邪などをひかずに寒い冬を乗り越えるために、食事面で注意したいポイントです。



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。緑黄色野菜などにふくまれるビタミン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。



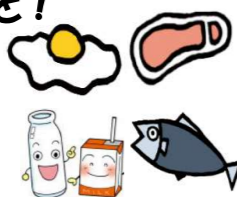
毎日とりたいビタミンC！

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。



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。



12月は野菜やくだもので体の中も大そうじ！

12月は年末のあわただしさから食生活が乱れがちです。クリスマスやおおみそかなど楽しい行事でごちそうが続き、脂質の多い食事が増える傾向があります。脂質のとりすぎは肥満の原因になるだけでなく、生活習慣病のもとになります。1年を締めくくる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

野菜に含まれる食物せんいは血液の中のコレステロールなどの脂質の吸収を抑えます。また、うちのもとになっておなかの調子をととのえ、便秘を予防します。おなかからスッキリしましょう！



肉類・揚げもの1: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な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。



なべ料理で野菜をたっぷりとうろう！

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れます。



お手製ドリンクで風邪を予防しよう！

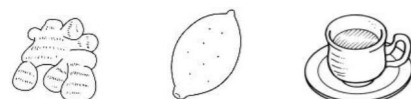
「おや、風邪かな・・・？」と思ったら、体を温めて早めに休みましょう。風邪のひき始めにおすすめの体が温まる飲み物をご紹介します。家族みんなで飲んで風邪を吹き飛ばしましょう！

はちみつしょうが入りホットレモン

【材料】1人分
お湯.....200cc
しょうがのすりおろし.....小さじ1/2
はちみつ.....大さじ1
レモン.....大さじ1
レモンの輪切り.....1枚

【作り方】

- ① カップにすりおろししょうがとはちみつを入れて混ぜます。
 - ② 熱いお湯を注いで良く混ぜます。
 - ③ レモン汁を加えて混ぜ、輪切りレモンをのせて完成。
熱いうちにどうぞ。
- ※しょうがで体を温め、レモンでビタミンCを補給し、はちみつでのどを保護します。はちみつには抗菌作用があり咳止めにもなります。



体にやさしい夜食とは？

期末テストや受験勉強で、夜おそくまで勉強して夜食を食べたくなってしまったときは、こんなことに気をつけましょう。

オススメのメニュー

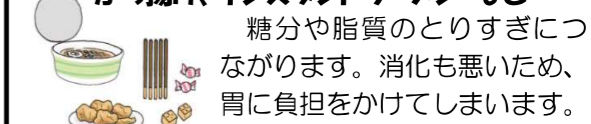
おにぎり、うどん、雑炊 など



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。食べ過ぎると消化のために胃が働き続けることになって寝つきが悪くなり、また、翌日の朝ご飯が食べられないということになります。

今年度の学校給食試食会は中止します

毎年1月の学校給食週間に合わせ試食会を開催していましたが、今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、開催を見送ることにしました。

新センターでの試食を楽しみにしていた方もいらっしゃると思いますが、ご理解くださるようお願いいたします。