

給食センター掲示板

12月のテーマ 「風邪に負けない食事の取り方」

だんだん寒さが厳しくなってきました。厚着をして寒さをしのぐのも一つの方法ですが、体の中から温かくなったらいいと思いませんか？

ポイント1 朝ご飯はしっかり食べましょう

朝ご飯を食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きの悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁・スープなどを飲むのがお薦めです。



ポイント2 旬のものを食べましょう

冬に採れる作物や寒い地方で採れるものの多くは体を温める効果があります。地元で採れる旬のものを食べるのが一番です。

ポイント3 体を温める料理を食べましょう

鍋物や煮込み料理など、温かいものを食べれば、体の中からポカポカ温まりますね。ショウガやネギは、体を温める効果があります。

寒い冬だからこそ、朝からしっかり食べて体を温めましょう！

学校給食では…

★旬の食べ物を多く取り入れるよう工夫しています。

★温かい料理を工夫します。

豚汁：サト芋、大根、ゴボウなど、体を温める食べ物が入った具だくさんの豚汁です。

かにすき：冬においしいカニ、白菜、ネギ、春菊などが入っています。

シチュー：とろみのあるものは冷めにくく体を温めてくれます。ルーは、給食センター手作り、自慢のルーです。

ほかに、白菜スープ、キビナゴの空揚げ、ブリの照り焼き、レンコンの甘酢あえ、年越しの煮物など、季節感あふれる給食を工夫します。

年越しの煮物はこの地方の郷土料理です。ご家庭でも作ってみてください。

【材料】

大根……………30g サト芋……………20g
 ニンジン…15g ゴボウ……………15g
 コンニャク…20g 油揚げ……………3g
 糸昆布……………1g しょうゆ…4g
 砂糖……………2g みりん……………2g
 酒……………2g 塩……………少々
 煮干し……………2g

【作り方】

- ①だし汁を取っておく。
- ②大根、サト芋、ニンジン、ゴボウ、コンニャクは一口大に切る。油揚げは1/4に切る。コンニャクは塩もみしてゆでる。油揚げは熱湯を掛け、油抜きをする。
- ③鍋に①、②を入れ煮る。
- ④柔らかくなったら、糸昆布、調味料を加え煮込む。

みんな

楽しく食育!

手量り栄養法②



前回の続きで、今回は果物や牛乳・油・お菓子の量を見て行きましょう。

果物

果物はビタミンが豊富ですが、野菜の代わりに…と食べ過ぎてしまうと、中性脂肪を上げてしまいます。毎日取りたいですが、1日人差し指と親指の輪の中に入る大きさまでとしましょう。1種類でもいいですし、いろいろ合わせてでもいいですが、1日に取る量に気を付けましょう。



牛乳



骨を丈夫にするために、牛乳を毎日コップ1杯(200ml)飲みましょう。

3時のおやつなど時間を決めると、食事のリズムが確立します。

油

油は1日、バター・マーガリン・マヨネーズ・サラダ油を合わせて大きさ1杯。親指と人差し指をつけた大きさ(OKの形)くらいです。いため物はほどほど使えますが、バター、マヨネーズの使い過ぎに注意してください。ピーナツ、ベーコンも油の仲間です。落花生なら7さやくらいが目安です。



お菓子

間食も1日、親指と人差し指をつけた大きさ(OKの形)です。この大きさにすれば、肥満を防止できます。なるべく昼間の時間帯に取り、夕食後は体を休ませる時間ですので、食べないようにしましょう。



手量りで自分の適量を確認し、生活習慣病を予防していきましょう！

今回は…お正月料理について紹介します。