

食育つうしん

No.16
2013. 12. 17
文責:橋本

12月は野菜で体の中も大そうじ!

12月13日は「ビタミンの日」ということで、給食でもビタミンたっぷりのメニューでした☆彡

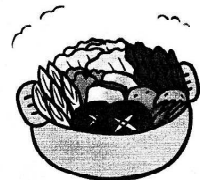
12月はクリスマスや年末の慌たしさから食生活が乱れ、あぶらもの多い食事が続きます。またアイスクリームやチョコレート、ケーキなどにあぶらはたくさん使われています。あぶらなど脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の遠因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

肉類・揚げ物1に
野菜2を目安に!



あぶらの多い料理1皿に野菜2皿、またはあぶらの多い料理1口に野菜2口などを目安に食べるなど食べ方を工夫してみましょう。

なべでたっぷりと
ろう!



冬においしいなべは野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用してヘルシーななべにしましょう。

野菜は体のおそう
じ屋さん



野菜に多いビタミン・無機質(ミネラル)は体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。

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に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や食物せんいをよりたくさんとることができます。

給食レシピ紹介

給食でも大人気☆彡「もやしのナムル」

＝材料(4人分)＝

もやし	250g	A)	酢	大さじ1
きゅうり	80g		さとう	大さじ1
にんじん	20g		しょうゆ	小さじ2
ハム	20g		塩	少々
わかめ(乾燥)	2g		ごま油	少々
			ごま	小さじ1

＝作り方＝

- ①きゅうりは輪切り、にんじんとハムは千切りにする。
- ②わかめは水戻ししておく。
- ③鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし、きゅうりの順に鍋に入れ、軽くゆでる。
- ④ゆでた野菜とわかめは水気をとっておく。
- ⑤Aの調味料(しっかり混ぜておく)、ハム、ごま、④を和えて完成☆彡

●POINT●

- 1)給食では加熱が原則となっているため、きゅうりも火を通してありますが、家庭で作る場合は塩もみで構わないと思います。
- 2)ごまは炒りごまやすりごまを使うと、香りもよく、栄養の吸収も良くなります。

きりとり

食育つうしん返信らん

～給食に関するご意見、ご感想などをお寄せください～

年 名 前