

Table with columns: 日曜給食時間, 献立名, 献立名, 献立名, 献立名, 献立名, エネルギーたんぱく質, 一口メモ. Rows include meals like 麦ごはん, ココアパン, ごはん, ハッシュドビーフ, アーモンド和え, 炒飯, ライス, ごはん, 北海ラーメン, ごはん, デミカツ丼, 麦ご飯, ごはん, カレー南蛮うどん, ひじきご飯, ピラフ.

*都合により献立が変更する場合があります。

《残量調査お世話になりました》

5日間の平均残量です。

*主食4.1% *牛乳27.8% *おかず8.8%(ごま和え13.6%)

*納豆5.5% *果物など4%

寒くなりだしたので牛乳の残量が多いですが、あとは少なかったです。

体調に気をつけてしっかり食べましょう♪

冬野菜の代表といえば、ねぎ！ 鍋ものには欠かせない存在ですね。ねぎにも、いろいろな種類がありますが、大きく分けると、白い部分を食べる白ねぎ「根深ねぎ」と、緑色の部分を食べる「葉ねぎ」があります。白ねぎはよく煮ると、ねぎ独特の辛みが、あまい味に変化します。

昔から、風邪をひきはじめたらねぎを食べるとよい、ねぎをしっかり食べると風邪をひかない、と言い伝えられてきました。独特の辛み成分が体温を高め、血行をよくすること、消化液の出るのをよくすることなどが分かっています。昔からの知恵ってすごいですね！！





12月になって寒くなってきましたね。いよいよ冬本番です。しっかり食べて、体力をつけ、手洗い・うがいをして風邪をひかないように元気に過ごしましょう。

(栄養教諭 ことか)

かぜの予防 5つのポイント

- 1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 3** 外で元気に運動し体力をつける
- 5** 人混みをさけるようにする

- 2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
 - 4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！

ぽかぽか食材

- 【大豆】**…大豆はタンパク質が豊富です。大豆などのタンパク質は食事消費するエネルギーが高く効率よく体を温めます。
- 【青魚】**…サバやいわしなどの青魚は血液をさらさらしてくれるDHAや、EPAが豊富です。脂肪燃焼を促進することで熱エネルギーを増やし、冷えの改善が期待できます。
- 【みかん】**…みかんはビタミンCが豊富で、実の周りの白い皮やスジには、毛細血管を強化する成分が含まれています。
- 【かぼちゃ】**…かぼちゃの栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。皮膚・粘膜や目の網膜を健康に保つ働きがあります。風邪の予防にも効果的です。

ちょっと工夫してみよう！

- *とろみをつけて保温性アップ**
でん粉などを使って料理にとろみをつけると保温性が上がり冷めにくくなります。
- *体を温める薬味をプラス**
香辛料の多くは体を温める働きがあります。ジンジャー(生姜)、カレー粉、シナモン、唐辛子などです。でも、とりすぎると胃腸に負担をかけるので適度に。

食習慣を見直そう

***朝・昼・夜のポイント**
〈朝食で体温上昇〉
○体温も代謝も最も低い1日の始まりには温かく、消化のよいものを。そして、熱を作るためのタンパク質をとりましょう。食欲や時間のない人もスープなどの温かいものを飲むだけでもいいですね。

***夜間の食事は控えめに**
○夜間は活動量が減るため、あまりエネルギーを消費しません。エネルギー源となる炭水化物や消化に時間のかかる脂質の多い食べ物は控えましょう。

- 【クイズ1の答え】 ② 畑の肉とは、大豆のことです。**
体を作る働きのたんぱく質や、良質の脂肪が含まれているからです。
- 【クイズ2の答え】 ② リんごのべとべとはりんごの成分です。**
べとべとの成分はりんごの皮に含まれるリノール酸やオレイン酸です。水分の蒸発を防ぎ、病原菌を入り込むのを防ぐために果物自身が作り出しているのです。

〈昼食で胃腸の働きを促進〉
○昼食に薬味を加えて胃腸の働きを活発にしましょう。温め効果のしょうがやねぎなどの薬味を取り入れると冬だけでなく、夏の冷房による冷え対策にもなりますよ。

***しっかりかんで胃腸にやさしく**
○胃腸が弱っていると、体は熱エネルギーをうまく作れなくなります。よく噛むことで唾液分泌がよくなって消化を助けます。

(参考資料 薬局の健康情報誌 ライフ)

～12/22は冬至です～
冬至は、一年で一番昼の時間が短い日。この時期はとても寒いですが、昔からの知恵で冬至にかぼちゃを食べる。そして「ゆず湯」に入る習慣があります。ゆずをお風呂に浮かべるとゆずの成分がとけだして身体がぽかぽか温まります。(最初は少しピリピリするかもしれません)

