

きゅうしょくだより

高崎市立西部小学校No.27
平成30年 1月

おうちのひとといっしょにみてください。

冬休みの食生活に気をつけよう

楽しい冬休みが始まります。

クリスマス、お大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増える年末年始は、体重の増加が気になる時期です。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ適度に体を動かすことも大切です。

また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

① 3度の食事を規則正しくとる

休日は食生活をはじめ、生活リズムが乱れがちです。朝・昼・夕食の組み合わせで、栄養バランスのよい食事をしましょう。いつも同じような調理法ではなく、少し変わった料理に挑戦するのも、時間に余裕のあるときならはです。普段とりにくい、親子のコミュニケーションをとるにも良い機会です。親子で一緒に料理に挑戦してみたいはいかがですか？



② おやつを食べすぎないようにする

＜ おやつのおポイント ＞

- ☆ 量を考える
- ☆ 栄養を考える
- ☆ 時間を決める
- ☆ 手作りの味を心がける

などが大切です。

③ ビタミン類をしっかりとりて風邪予防

風邪をひかないようにするためには、普段の食事が基本です。

食欲がなく、熱がでた場合は、ビタミン類の消費が激しくなっているので、みかんやいちご、野菜を食べましょう。

ふゆやすみ

るさとに伝わる食文化について知ろう。



っくり、よくかんで、食べすぎを防ごう。



すみ中も、早寝・早起き・朝ごはん！



すんでお家の人のお手伝いをしましょう。



んなで食卓を囲み、家族だんらんの機会を。

寒い冬こそ家族だんらん



寒さや乾燥、雪など作物にとって過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘味や栄養が増す、ほうれん草や白菜などの葉物野菜が旬を迎えます。冬に採れる野菜には、体を温める効果や便秘を防ぐ食物繊維、風邪予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。

寒い冬こそ、体の中から温まる鍋料理やスープに、冬に美味しい野菜を取り入れ、家族そろって食卓を囲んで、体も心もポカポカ温まりましょう。



1月の献立表

| | | | | | | | | | |
|----|---|--------|--|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------|--|--------------------|
| 9 | 火 | くろしよパン | | やきハム・チーズ コールスロー・サラダ もりのきのこスープ | パン じゃがいも じゃようしんこ さとう マヨネーズ パター | ぎゅうじゅう ハム チーズ とりくに なまクリーム | にんじん | キヤベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきだけ なめこ | 583 23.8 2.3 |
| 10 | 水 | むぎごはん | | きばのみぞれに ごもくまめ | むぎごはん しらたま でんぶん さとう あぶら | ぎゅうじゅう さば とりくに さつまあげ だいず こんぶ | にんじん こまつな せり | ごぼう かぶ だいこん こんにやく | 675 25.6 1.8 |

