

12月給食だより

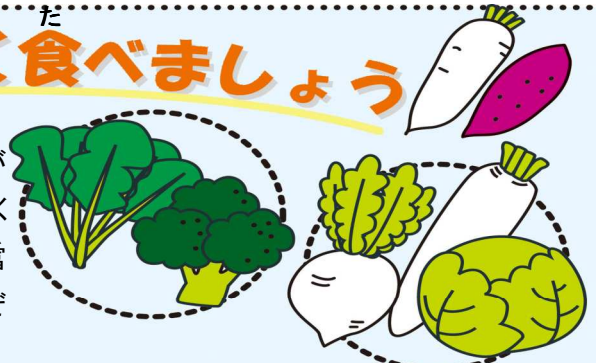
●発行日●平成26年12月1日発行
●発行所●守谷市立学校給食センター
TEL(48)0253/FAX(48)5388

今年も残すところあと1ヶ月となりました。かぜに気を付けて、元気に冬休みを迎えてほしいと思います。冬至や大晦日、正月など年末年始は日本の伝統的な行事がたくさんあります。ぜひこの機会に古くから伝わる風習や行事食について学んでほしいと思います。

冬の健康と食事について考えよう

冬野菜をおいしく食べましょう

冬が旬のほうれん草やブロッコリーはビタミンAやB₁、B₂、Cが多く含まれ、皮膚や粘膜を守ってかぜを予防します。守谷市でたくさん作られている小松菜はビタミンCのほかに、カルシウムも豊富です。また、大根や白菜、冬キャベツ、かぶはビタミンCが多くかぜを予防し、やわらかいので生でおいしく食べられます。



1 日にとりたい野菜の目安

かぜや病氣から体をまもり、冬でもすべすべの肌を保つためには野菜はとても大切です。1日に必要な野菜の量は約350gといわれていて、緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせることで食べることが大切です。

肉、魚、牛乳、豆腐、卵 + 緑黄色野菜 + 淡色野菜 = 350g プラス

色 つき野菜は油が大好き

緑黄色野菜を食べる時は油を使った料理がおすすめです。緑黄色野菜に多く含まれるカロテンは油に溶ける性質があるので、炒め物や揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



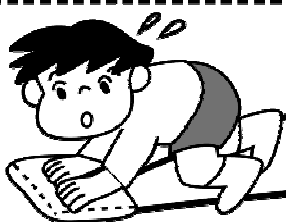
加 熱に強いいも類のビタミン

いも類は野菜ではありませんが、じゃがいもやさつまいもにはビタミンCがたくさんあります。いも類のビタミンCは熱に強いので、寒い冬の煮込み料理にぴったりです。

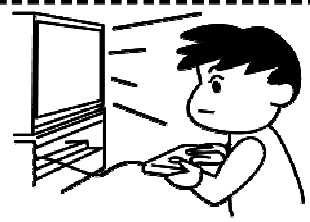


果 物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点があります。しかし、果物には糖分も多く含まれています。冬はみかんやりんごがおいしい季節ですが、食べ過ぎには注意しましょう。



暮れから正月にかけて
健康にご注意ください



冬休みには、クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事がたくさんあります。ごちそうを食べたり、出かけたりすることも増えると思います。生活のリズムが乱れがちな冬休みですが、早寝早起きと、規則正しい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。また、家で過ごす時間の長いこの時期に、ぜひお手伝いに挑戦しましょう。

