

12月給食たより

2017年12月21日
白糸中学校
給食部

冬休みも規則正しい生活を！

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みはクリスマスや大みそか、正月などの行事があり、生活が不規則になりがちです。特に、寒い日は布団から出られず、起きる時間が遅くなる人が多いのではないのでしょうか。

体調を崩したり、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかったりしないために、食事・運動・休養に気を配り、規則正しい生活を送りましょう。

【生活リズムを整えるコツ】

<p>起きたら日光を浴びる</p>	<p>朝ごはんを必ず食べる</p>	<p>決まった時間に食事をとる</p>
<p>寝る直前にデジタル機器を使わない</p> <p>スマホ OFF</p> <p>ゲーム</p>	<p>夜食は控える</p> <p>※食事が遅くなる時は、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を</p>	<p>日中は適度に運動する</p>

「1年の計は元旦にあり」という言葉があります。元旦にその年のいろいろな計画をたて、それに向かって1年を過ごそうという意味です。

「苦手な食べ物にも挑戦する」「給食を残さずに食べる」「1日3食しっかり食べる」など、今年は健康に1年を過ごすための目標を、たててみてはいかがでしょうか。



毎日の朝ごはんは生活リズムを整えましょう！

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、朝から元気にスタートすることができます。ところが朝ごはんを食べないと午前中は頭も体もボーっとしたまま…。昼ごはんを食べた後ようやく元気が出て、夜は眠れず、夜更かしをして、また朝、起きられない…そんな悪循環に陥ってしまいます。

きちんと朝ごはんを食べて生活リズムを整えることは、健康な体づくりに大切です。冬休みはいつもよりゆっくりできますが、寝過ぎて朝ごはんを食べ損ねることがないようにして、生活リズムを整えましょう。

朝からバランスよく食べて元気に過ごすためには、**主食・主菜・副菜・汁物**がそろった朝ごはんを食べるのがいいと言われています。忙しい朝に、すべてをそろえることは難しいですが、できるかぎりバランスのよい朝ごはんを心がけましょう。

主食: ごはんやパン・麺類(炭水化物)… 脳や体のエネルギーになる
 主菜: 肉・魚・卵・豆類(たんぱく質)… 体温を上昇させる
 副菜: 野菜や果物(ビタミン、ミネラル、食物繊維)… 体の調子を整え、排便を促進させる
 汁物: みそ汁・スープ・牛乳など… 水分補給、足りない栄養素を補う

食育授業で2年生が考えた朝ごはんです。



冬休みに自分で作ってみましょう！ ～朝ごはんレシピ～

簡単！野菜スープ

調理時間:5分

5分で作れます！

材料(一人分)
 野菜ジュース(トマトミックス系)…100ml
 水……………100ml
 ソーセージ……………1本
 キャベツ……………15g
 ホールコーン(缶詰)……………15g

作り方

- ① スープカップに野菜ジュースと水を入れ、お好みの大きさに切ったソーセージ、キャベツ、コーンを入れる。
- ② かるくラップをかぶせ、電子レンジで約2分温める。

