

食育だより 12月号

今月は… **“寒さに負けない身体づくり”** についてお話しします！

これが大事！「食に関する3つの生活習慣」

健康な体を保つため、3つのルールを守りましょう！

1. 手洗いうがいはしっかりこまめに



外出後や、食事の前は特に気を付けましょう。

2. 一日三食しっかり食べましょう

年末年始は生活リズムが崩れやすいので注意！



3. よく噛んで食べましょう



噛むことは、食べすぎ防止やリラックス効果なども期待できます。

他にも、こんなことに気を付けると寒さに負けない強い身体をつくれます！



朝食には果物を！

「朝の果物は金」と言われる通り、果物に含まれる果糖は代謝が早く、すぐにエネルギーとして使われるので、朝食にぴったり！冬場に旬を迎える「りんご」「みかん」「ゆず」「いちご」にはビタミンCも多く、風邪の予防や疲労回復効果が期待できます。



毎食“両手一杯分の野菜”を食べよう

野菜は成人の場合、一日に350gを食べることが望ましく、一食あたりに換算すると70g。生野菜で考えるとちょうど両手一杯分が一食分の目安です。

スープなどの汁物にすると、かさが減るので一度で多くの野菜を食べることができ、水に流れ出る栄養素も摂取できます。



つくってみよう！カラダが中から温まるスープメニュー

生姜豚汁



材料(1人分)

- 豚肉20g
- 酒2g
- じゃがいも25g
- 味噌11g
- 大根20g
- こんにゃく20g
- ごぼう15g
- 人参15g
- ねぎ10g
- 生姜1g
- 油1g
- 出汁150ml

作り方

- 鍋に油を熱し、豚肉を炒める
- 豚肉の色が変わったら、じゃがいも、大根、こんにゃく、ごぼう、人参、生姜を加えて更に炒める
- 出汁と酒を加えてあくを取りながら煮込む
- 味噌を溶いて完成

冬野菜のクラムチャウダー



材料(1人分)

- かぶ20g
- 生クリーム5g
- 白菜20g
- 塩0.8g
- 人参10g
- 胡椒0.01g
- あさり20g
- 油1.6g
- 水70ml
- 顆粒コンソメ0.6g
- ★バター4g
- ★薄力粉4g
- ★牛乳40g

作り方

- 温めた鍋に油を入れ、人参、かぶ、あさりの順に炒める
- 水、コンソメ顆粒を加えて煮込む
- 3に★を合わせて作ったホワイトソースと白菜を加え、とろみがついたら生クリームを加える
- 塩、胡椒で味を整えたら完成