



給食だより

令和6年12月
河口湖南中学校組合立
河口湖南中学校

朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。風邪等ひかず、楽しい年末年始を過ごせるように、栄養のバランスに気を付け、夜は早めに休むことを心掛け、寒い冬を乗り越えましょう。



冬の食生活～10のポイント



<p>た (食)ベすぎに気を つけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くない 物を選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の 食食物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>や さい(野菜)を たっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人の お手伝いを しよう</p>
<p>み んなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量 を決めてとろう</p>	<p>—以上のことを心がけて 楽しい冬を お過ごしください。</p>	

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、**早寝・早起き**をし、**朝ごはん**を**しっかり食べて**から取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、**よくかむ**ことも重要です。スープやゼリー飲料だけで済ませずに、**主食とおかず(主菜・副菜・しる物)**を**組み合わせ**て食べることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。そして、野菜等具沢山のしる物で栄養を摂取することができます。

県内栄養
教諭の
朝食紹介
(12月中に更新予定)



やまなしの食 ～おつけだんご～

おつけだんごは、大月市の郷土料理です。大月市には、「大月桃太郎伝説」があり、これが料理として伝えられたという説があります。みそしるの別称である「おみおつけ」と団子から名付けられた説と、「大月」の団子という説など、様々な由来があります。

おつけだんごは、煮干しのだしで地元の旬の野菜と小麦粉で作った団子を入れ、みそ味や醤油・塩などの味付けをして食べる郷土料理です。からだが温まる一品です。

参考レシピ

小麦粉300g・水200cc をスプーンで混ぜて生地をまとめます。みそ汁を作る要領で、煮干しのだし汁で野菜を煮ながら、スプーンで団子状にして少しずつ入れて、火を通してから、みそで味付けをします。



冬の食生活と健康について考えよう

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。実は、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれています。

エース ビタミンACEとDで冬を元気に!

ビタミンA (カロテン)



体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかんだの柑橘類、旬の魚のたら、レバーや卵(卵黄)・ほうれんそう等色の濃い野菜に多く含まれています。

ビタミンC



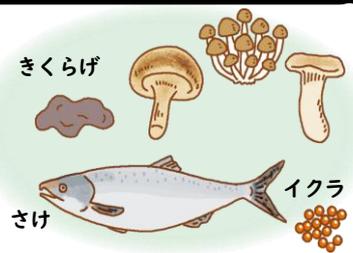
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけではなく、野菜や芋にも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、若返りのビタミンといわれています。動脈硬化や血栓の予防、血圧の低下、悪玉コレステロールの減少、細胞膜を健全に保つなどの働きがあります。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

ふゆやさい さんじょう 冬野菜レンジャー参上

冬野菜は免疫力を高める効果があります。美味しくいただきます。

