

12月二戸食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、毎月25日は「二戸食の日」です～



二戸市学校給食センター
給食だより

～冬休みにも心がけたい～

肥満予防・肥満解消のポイント

近年、生活習慣病や肥満の増加、また、無理なダイエットによる「やせ」は大人も子どもも問題となっています。子どもは日々、成長しており食事の適量や食欲はそれぞれ個人差があります。標準より多少太っていたりやせていたりしても、順調な成長が見られ、望ましい食習慣や生活習慣を心がけていくことが大切です。普段の食生活や運動を見直してみましよう。

□ 間食をひかえている。

- ◆とくにスナック菓子、ジュース類、アイスクリーム、洋菓子。
- ◆食べたらずくに歯を磨くことで、ダラダラと食べ続けるのを防ぐことができます。
- ◆おやつは、1日200Kcal 以内におさえよう。

□ 寝る前の最低2時間は物を食べていない。

- ◆夜に食べると体脂肪になりやすいので注意が必要。

□ 朝食を食べ、3食規則正しく食べている。

- ◆朝型生活を心がける。(早寝・早起き・朝ごはんを習慣に。)

□ ゆっくり、よくかんで食べている。

- ◆家族そろって楽しく話をしながら、ゆっくり味わうことで、満腹感も倍増!

□ バランス食を心がけている

- ◆主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事を心がける。
- ◆野菜類、海そう、きのこ類はたっぷりとする。
- よくかめるよう、大きめに切るとGood!
- マヨネーズや油の入ったドレッシングの使いすぎには注意!
- ◆動物性脂肪(肉類の脂肪)はとりすぎない。

□ からだをまめに動かし、運動も欠かさずに行っている

- ◆運動によりスタミナもつき、体脂肪や中性脂肪、コレステロール値もよくなります。
- ◆雪かきや家事のお手伝いなども冬場の運動不足解消にオススメ!

かぜのひきはじめにもオススメ…「くずいんご」

◇材料

- ・くず粉 15g
- ・りんごジュース 200cc
- ・塩 小さじ1/8

(作り方)

- ①鍋に材料を全て入れ、よく混ぜてくず粉を溶かす。
 - ②かきまぜながら火にかけ、とろみがつくまでよく煮る。
 - ③火からおろして、水でぬらした器に入れる。
- ※二戸の美味しいりんごジュースでつくろう!
冷やして食べてもおいしいです。

～お知らせ～ 令和元年11月15日(金)に提供した調理済み給食の放射能濃度を測定した結果、不検出となり安全が確認されました。また、過去の検査結果につきましても、二戸市ホームページに掲載されておりますので、ご覧ください。

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。冬休みももうすぐですね。クリスマス・大みそか・お正月と行事が続きます。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら楽しいひとときをお過ごしください。適度に体を動かすことも忘れずに元気に過ごしてくださいね。



風邪のときの食事



「かぜは万病のもと」といわれるように、いろいろな病気を引き起こす要因になります。睡眠不足、疲労などが重なってウイルスへの抵抗力が低下すると、かぜをひきやすくなります。下記の表はかぜの症状にあった食事の例です。体を温かくして安静にし、食事は水分の補給ができるものが多いですね。

ひきはじめ

体を温めることが大事なので、鍋物や温かい汁物、くず湯などで体を温め、ぐっすり休みましょう



のどがいたい せきがひどい時

なめらかでのごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強い香辛料はひかえます。



鼻が出る時

せきが出る時と同じように、飲み込みやすいポタージュや雑炊、煮込みうどんなど温かいものにします。



熱がある時

熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されているので、水分の補給が大切です。スープやりんご果汁、アイスクリームなどがとりやすいでしょう。



下痢の時

体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。油や繊維の多いものは控えて、消化のよいものを心がけましょう。



寒さに負けない
体づくりを!



体を温める「くず」で簡単デザート!

