

心も体も元気な子供を育成するために **家族みんなではやね・はやおき・あさごはんを実践しよう!!**

# きゅうしょくだより

仙台市立向山小学校  
平成28年度12月号



## 明日から冬休みです

今年もあとわずかとなりました。冬休みをひかえ、クリスマス、おおみそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調をくずすことがないように、食事前の手洗いをきちんとしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠で体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。



## 12月は野菜で体の中も大そうじ!

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、油ものの多い食事が続きます。また、アイスクリームやチョコレート、ケーキなどにも油はたくさん使われています。油など脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると子供の将来の健康をゆるがす『生活習慣病』の原因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

### 肉類・揚げ物1に 野菜2を目安に



油の多い料理1皿に野菜2皿、または油の多い料理1口に野菜2口などを目安に食べるなど、食べ方を工夫してみましょう。

### なべでたっぷり とろう!



冬においしいなべは、野菜を無理なくたくさん取れる料理法です。きのこやこんにゃく、寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用してヘルシーななべにしましょう。

### 野菜は体の そうじ屋さん



野菜に多いビタミン・無機質(ミネラル)は、体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいは油など脂質の吸収をひかえ、うんちのもととなって便秘を予防します。

### くだものも 利用しよう!

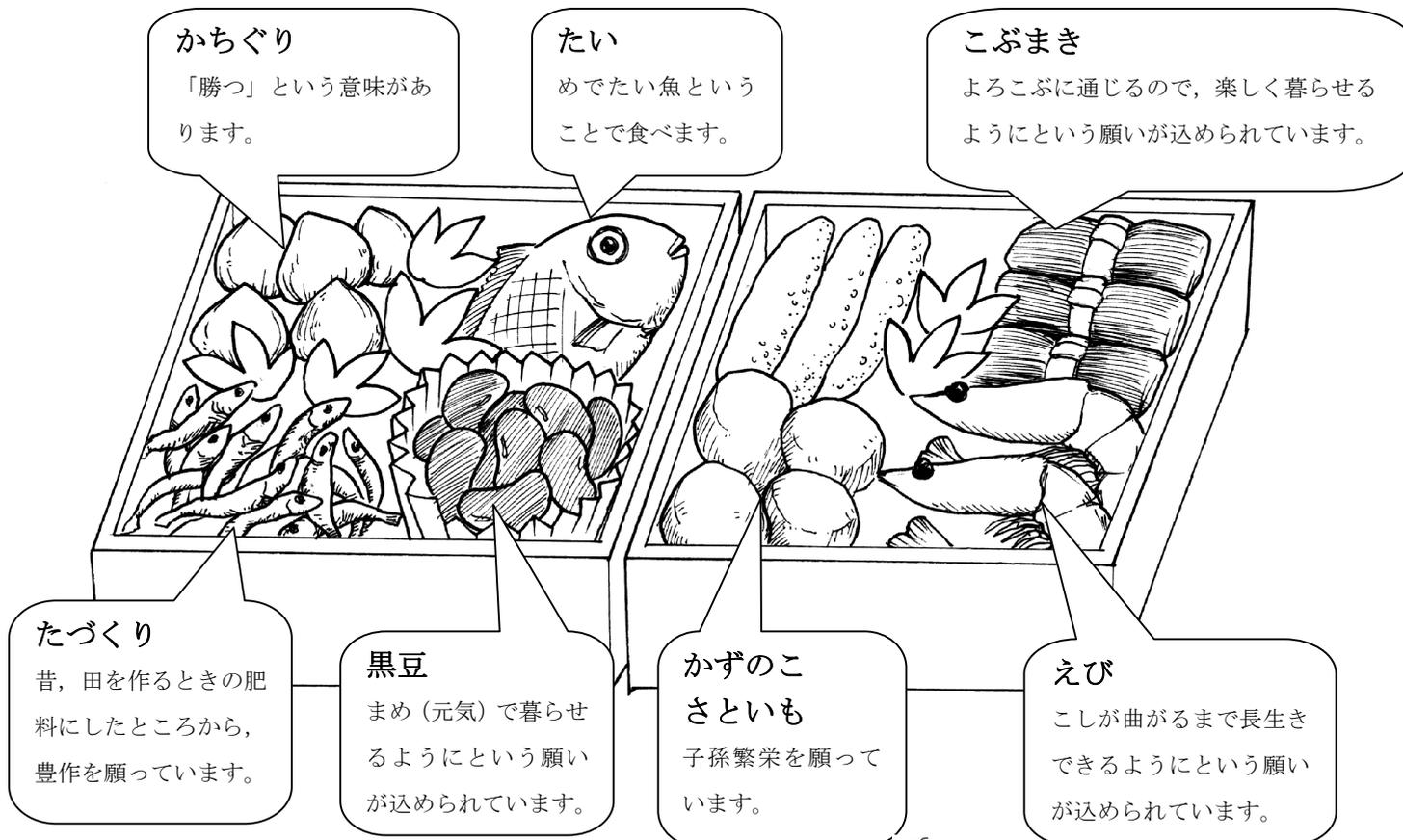


みかん・いちご・りんごなどにもビタミンや食物せんいが豊富です。とくに、みかんは袋ごと食べると、ビタミンCや食物せんいをよりたくさんとることができます。

# “おせちのいわれ” 知っていますか？

お正月に「おせち料理」を食べる人もいます。

おせち料理には、一つ一つに意味があります。ほかにも、どんな意味があるのか調べてみましょう。



ほかにも、お正月に食べる料理がいろいろあります。どんな料理を食べたのか、ぜひ教えてくださいね。



～お知らせ～  
冬休み明けの給食は



**1月11日(水) [パン]からになります。**

よろしく願いいたします。

## 給食室からこんにちは



和食は「うまみ」の文化です。多くの料理は「油（バターなど）」を使っておいしさを出しますが、和食は油を使わずにおいしさを出します。子供たちが大きくなって『和食はこういうものだよ』と、言えるようになってほしいなと思います。これから、お正月を迎えます。日本の食文化である「おそうに」や「おせち」にふれる絶好の機会です。食卓を囲みながら、会話を楽しんでください。食べ過ぎたら、運動することをお忘れなく！よいお年をお迎えください。

# 夏休み作ってみませんか？

## 睡眠

身体はもっとも身近な自然

## 親子で



### オクラトースト

材料	一人分
食パン	1枚
卵	1個
ミニトマト	2個
オクラ	1本
とろけるチーズ	1枚
牛乳	大さじ1
塩	ひとつまみ
ブラックペッパー	適量

### 作り方

- ① オクラはさっと水洗いをして、ラップで包んでレンジで30秒ほど加熱してす。
- ② ミニトマトは半分に切っておく
- ③ 卵を溶いて、オクラ、ミニトマト、とろけるチーズ、牛乳、塩をいれて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを熱して油をひき、③を入れてオムレツを作る。
- ⑤ ④をトーストした食パンにのせ、ブラ

前日に、オクラとミニトマトを切っておくと、もっと簡単にできますよ！

ベーコンを入れるなどアレンジしても楽しいですね。

