



# 食育たより



2021年 冬号  
河内中学校

## 冬休みを元気に過ごしましょう

今年も残すところあと1週間となりました。年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べすぎや不規則な食生活が心配です。「食生活のポイント」を参考にして、健康で充実した楽しい冬休みにしましょう。

主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて。

お休みの日はちょっとゆっくりしたいもの。でも、遅くなっても普段の1時間以内を目安に起床しましょう。

### もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>間食・夜食は 種類と量に 気をつけて</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>

間食は  
約200キロカロリー以内をめやすに  
(おにぎり約1個分です)

かむことで免疫力が  
アップします。

1日に野菜をもうひと皿食べよう

夜食は胃腸に負担がかかり、睡眠が浅くなってしまいますので、寝る1時間前くらいまでに済ませましょう。夜食をとる場合は、できるだけ消化の良いものを選びましょう。

栃木県民の「野菜」の摂取量は約280gで、目標とする量より約70g足りないそうです。

## 作ってみませんか・・・給食に登場したメニューです

★分量は4人分(g)です。調味料は大量調理向けですので加減してください。

### だいこんのペペロンチーノ風サラダ・・・12月9日の給食献立 (にんにくの風味が食欲をそそります)

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・だいこん 200g</li> <li>・もやし 80g</li> <li>・小松菜 30g</li> <li>・にんにく 1かけ</li> <li>・サラダ油 大さじ1</li> <li>・酢 大さじ1</li> <li>・しょうゆ 小さじ1</li> <li>・塩 適量</li> <li>・こしょう 適量</li> <li>・唐辛子 適量</li> </ul> | <p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 だいこんはせん切り、小松菜は3～4cmの長さに、にんにくはみじん切りにする。</li> <li>2 だいこん・もやし・小松菜をさっとゆでて冷却する。</li> <li>3 にんにくを炒めてから他の調味料を合わせてドレッシングをつくる。</li> <li>4 2の野菜と3のドレッシングを混ぜる。</li> </ol> |
|--|--|

### ビスキュイパン・・・11月2日の給食献立 (市販のパンがひと手間でおいしいメロンパン風に)

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・丸パン 4個</li> <li>・バター 28g</li> <li>・砂糖 大さじ3</li> <li>・卵 小 1/2 個</li> <li>・小麦粉 20g</li> <li>・アーモンド粉末 24g</li> </ul> | <p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 バターは湯煎でクリーム状にする。</li> <li>2 1に砂糖・卵・アーモンド粉末・小麦粉を加え、ビスケット生地を作る。</li> <li>3 パンに2のをのせ、オーブンで焼く。(170℃で15分くらい)</li> </ol> |
|---|--|

### 白菜の塩昆布和え・・・12月22日の給食献立(旬の白菜でもう一品)

白菜など(きゅうり・キャベツ)を、塩昆布・しょうゆ・ごま油で調味するだけです。