



食育だより 12月



令和3年11月30日
白山市立北陽小学校

日に日に寒くなってきました。この寒さに耐えるために、大根、白菜、ねぎ、冬キャベツなどの冬野菜は、栄養をたくさん蓄えようとがんばり、がんばった分だけ甘くおいしく栄養が増えます。そして、その冬野菜を食べると、ビタミンAやビタミンCの力で寒さに耐え、かぜのウイルスに負けないからだが作られます。旬の野菜を食べることは、生きるためにとても大切なことです。



12月の給食目標 『冬の食生活について考えよう』

寒さや風邪やウイルスに負けない体をつくるために、食生活を通して栄養素に関心をもとう！

◎たんぱく質

基礎体力をつけて、抵抗力を高めてくれます。

◎ビタミンA

口や鼻の粘膜を守り、かぜのウイルスが体に入らないようにしてくれます。

◎ビタミンC

強い皮ふをつくり、かぜのウイルスと戦うための抵抗力を高めてくれます。

朝・昼・夕ごはんを、しっかり食べて、夜は早めに寝るようにしましょう。

かぜをひいてしまった人は、体を温めて、ゆっくり休むことが大切です。

たんぱく質



ビタミンA



ビタミンC



～ 健康づくりに欠かせない朝食 ～

◎1日の活動力のもとになる。

朝食は、1日のうちでもっとも大切な食事ともいわれます。

◎生活のリズムをととのえる。

朝食をきちんと食べると間食することなく、昼食、夕食が決まった時間にたべられます。

◎頭の働きがよくなる。

朝食には、からだ全体を目覚めさせる働きがあり、脳も完全に目覚め、活発に働きはじめます。

◎太りすぎの予防になる。

きちんと朝食を食べれば、ちょうど「おなかですいたなあ。」と感じるころ昼食となり、食べすぎることはありません。



《朝食をおいしく食べるには…》

- ① 夕食を食べた後、何も食べないようにしましょう。そうすると…朝起きたら、ちょうどおなか为空いています。
- ② 翌日の時間割は、前の日にあわせておきましょう。そうすると…朝の時間がゆっくり過ぎて、忘れ物もなくなります。
- ③ 早寝・早起きをしましょう。そうすると…目覚めがよくなり、朝から元気いっぱいになれます。

【カップケーキの作り方】

～材料～ マフィンカップ4～5個分

ホットケーキミックス 200g

牛乳(豆乳でもOK) 100g

砂糖 50g

バター 40g (溶かしておく)

チョコチップ お好みで

- ① オーブンを180℃に温めておく
- ② ボウルに砂糖と牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを入れて泡だて器で軽く混ぜる。そこへ溶かしバターを加えてしっかりと混ぜる。
- ③ マフィンカップに均等に入れ分ける。
- ④ 180℃のオーブンで約20～25分焼く。
竹串を中央に刺して何もつかなければ出来上がり。

