



# いただきます!

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みはいろいろな食べ物を味わう機会も増えると思います。おいしく味わい、食べすぎたと感じたら野菜や運動は足りているか気にかけてみましょう。寒さに負けず、外で元気に体を動かしましょう!

## 冬休みを元気に過ごす食生活のポイント

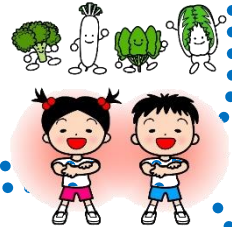
### 1日3回決まった時間に食べよう

1日3回食べることは、必要な栄養素がとりやすいだけでなく、生活のリズムを整えるはたらきがあります。特に朝ごはんは、午前中の活動のためのエネルギー源になります。さらに、エネルギー切れになっていた脳にブドウ糖が補給されるので、体だけではなく脳も目覚めます。



### 体を温めるものを食べよう

風邪やインフルエンザが流行する時期です。体が冷えると抵抗力が弱まります。鍋料理や味噌汁など、温かいものを食べて、免疫力を上げましょう。また、しょうがやにんにくなどの香味野菜も体を温めるはたらきがあります。汁ものにしょうが、炒めものににんにくを入れるのもおすすめです。



### おやつを食べすぎに注意

おやつは、食事できれいな栄養を補うもので、幼児には必要なものですが、小中学生は楽しむ程度のもので十分です。ごはんをおいしく食べるために、おやつの時間と量を決めましょう。



### 冬野菜を食べよう

旬の冬野菜は粘膜を強くするβカロテン、血行を良くして体を温め、冷えや風邪予防にきくビタミンC、Eを含むものが多くあります。鍋や汁ものに入れると加熱によってかさが減り、たくさん食べられます。

## おすすめ 鍋料理

### ★野菜がたくさんとれる

鍋料理は野菜をたくさん使います。野菜から溶け出した栄養も煮汁を飲むことで摂取できます。

冬は準備も簡単で体の温まる鍋料理を作ってみませんか。

### ★体が温まる

温かい煮汁で煮込んだ鍋料理は冷えた体を温めます。

### ★栄養バランスがよい

肉や魚、練り物、野菜、豆腐などの大豆製品と野菜など色々な食材を入れるので多くの栄養をとることができます。炭水化物源としてごはんを一緒に食べる、締めには麺類やごはんを入れて雑炊にするのもおすすめです。



水炊き・鶏肉を水やだしで煮込み、食べる時にポン酢をつける。



ちゃんこ鍋・鶏ガラベースに野菜、肉、油揚げをいれる。



キムチ鍋・豚肉、もやし、豆腐などとキムチをスープに入れて煮込む。



石狩鍋・鮭と根菜を使いみそ仕立てにする。