



間もなく、冬休みが始まります。冬休み中はいろいろな行事などもあり、楽しい反面、食生活は乱れがちです。元気に冬休みを過ごすためには、バランスの良い食事や規則正しい生活、運動などが大切です。健康第一で、楽しい冬休みを送りましょう。



元気に冬休みを過ごすには



朝・昼・夜 三度の食事を大切に

自由な時間が多くなる冬休みですが、朝食・昼食・夕食をきちんと摂りましょう。規則正しい食事は、栄養補給のためだけでなく、生活のリズムを整えるはたらきもあります。また、楽しいイベントなどで、おいしいものに出合う機会も増えますが、食べすぎには注意しましょう。



牛乳を忘れずに

長期休業中は、給食が無いいため、カルシウムの摂取量が減る傾向にあります。成長期にある小学生には、カルシウムを効果的に摂れる牛乳は欠かせません。1日2本を目安に、朝食やおやつの時など、時間を決めて、牛乳を飲む習慣をつけましょう。



体を動かそう

寒いので、つつい家の中で、ゲームやテレビ中心の生活になっていませんか？外で元気に遊んで、体を動かしましょう。また、スポーツだけでなく、大掃除など、お家のお手伝いをする、運動になります。役割分担を決めて、家族で協力しましょう。



冬野菜を食べよう



冬に旬を迎える野菜を、積極的に食べましょう。野菜は、大人で1日に350g、こどもは300g摂ることが理想的です。寒い冬には、鍋料理がおすすめです。手軽に野菜をたくさん摂ることが出来、体も温まります。水炊きやキムチ鍋、豆乳鍋、石狩鍋など、様々なアレンジしてみてもいいですか？豆腐や肉、魚介類など、たんぱく質の多い食品も忘れずに入れて、栄養バランスを取ると良いですね。小平市は、地場野菜の庭先販売も盛んです。ぜひ、地元で採れた新鮮な野菜をたくさん食べて、風邪やインフルエンザを吹き飛ばしましょう。



冬休みには親子で、伝統的な日本の料理にチャレンジしてみませんか？また、小平市公式ホームページの「給食レシピでおうちごはん」では、手軽に作れる給食メニューも紹介しています。参考にしてください。

給食レシピでおうちごはん

給食レシピで
おうちごはん
二次元コード

