

長い2学期が終わりに近づき、冬休みに入ります。年末から年始にかけては、クリスマス、年越し、お正月など、ごちそうを食べる機会が増え、また、野菜が不足しがちになります。野菜に多く含まれるビタミンやミネラル、食物繊維が不足すると、からだがだるくなったり、便秘になったりと悪影響が出てきます。体調を維持するためにも、お雑煮に野菜をたっぷり入れるなどの工夫をしましょう。また、果物や乳製品も忘れずにとるようにしましょう。

冬休みの食生活

食べ過ぎに注意。



エネルギー、たんぱく質、脂質をとりすぎると肥満につながります。食べ過ぎたら運動しましょう。

野菜・果物・乳製品をとろう。



冬休みは、給食がないので栄養のバランスが偏りがちです。野菜、果物、乳製品で不足しがちな栄養素を補い、バランスの良い食事をこころがけましょう。

風邪の予防

ビタミンA G Eをとって抵抗力をつけよう。



緑黄色野菜、淡色野菜、種実類に多く含まれます。

食事でからだをあたためよう。



寒い季節には、鍋料理がぴったりです。調理方法が簡単なうえ、汁に食材の栄養が溶け込みます。

コンビニや外食などを利用する時のアドバイス

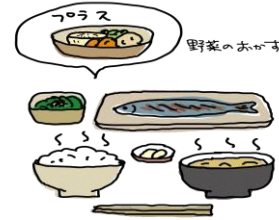
★コンビニでお弁当を買うときは、主食・主菜・副菜のそろったものを選ぶよう！



●間食を買うときは食事ではとれなかった栄養を補うものを選びよう



★冬休みに外食などを利用する場合は、野菜をたっぷりとろう！



定食がおすすめ。

バイキングでは野菜をおかわりしよう。

鮭ボールとチンゲン菜のクリーム煮

12月17日(火) B献立

短命県返上は中学生から！

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
- 今月の給食にでる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

【材料】1人分	
・鮭ボール	30g
・チンゲン菜	30g
・人参	15g
・玉ねぎ	50g
・マッシュルーム水煮	10g
・ホワイトルウ	9g
・ペシャメルソース	4.5g
・粉チーズ	5g
・牛乳	40g
・コンソメの素	1.8g
・白こしょう	0.03g

<作り方>

- ①チンゲン菜を2cmにカットして下ゆでする。
- ②人参はせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋に水を入れ、人参、玉ねぎを煮て柔らかくなったたら、鮭ボール、マッシュルームを入れ、調味料を入れて味をととのえる。
- ④ゆでたチンゲン菜を加え、火をとめる。



【ワンポイント】

中学生の野菜摂取目標量(きのこ類含む)は、1食120gです。この料理1品で、1食の目標量の半分以上がとれます。

野菜使用量 **105g**

