



年の暮れの12月は「師走」ともいわれ、先生も走り回るほど何かと慌ただしいという意味があります。今月は冬休みを控え、年末年始にかけては、クリスマスや年越し、お正月などの行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、十分な睡眠で体をよく休め、元気に新しい年を迎えましょう。

師走は「野菜」で、体の中も大そうじをしましょう!!

★野菜は体のおそうじ屋さん

野菜はビタミン類や食物せんいを多く含んでいます。ビタミン類は体の抵抗力を高めてくれます。また、食物せんいは、あぶらなどの脂質の吸収を抑え、おなかの調子も整えてくれます。そして、食物せんいには便秘を予防する効果もあります。



★揚げ物・肉料理1皿に対して

野菜料理2皿を目安に



あぶらを使った揚げ物や動物性脂肪の多い肉料理など1皿に対して、野菜の料理を2皿、または、あぶらの多い料理をひと口食べたなら、野菜の料理をふた口食べるなど、食べ方を工夫することで、野菜をしっかり食べることができます。

★鍋料理で野菜を

たっぷりとりましょう

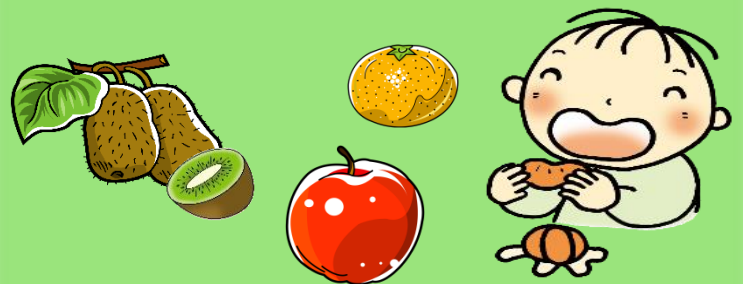


冬においしい「鍋料理」は、野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。そして、野菜だけでなく、きのこ類やこんにやく、糸寒天など、食物せんいたっぷりの食材も利用して、ヘルシーな鍋もおススメです。

★くだものも上手に

活用しましょう

みかん、りんご、キウイフルーツなどのくだものは、ビタミン類や食物せんいが豊富です。特に、みかんは袋ごと食べると、ビタミンCや食物せんいをたくさんとることができます。



旬の食べ物

