

12月給食だよ!

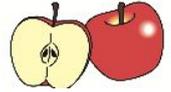
魚津市健康センター

寒さに負けない体をつくろう!

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないよう規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい年末年始を過ごせるようにしましょう。強い体をつくるためには、ビタミン類をしっかりとることも大切です。

寒さに負けない冬の生活習慣

11・12月は富山県農林水産総合技術センター園芸研究所果樹研究センターから「りんご」をいただきおやつに味わう予定です。



年末年始はいろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎや栄養の偏りには気を付けましょう。

〇〇〇〇体をあたためるしょうが〇〇〇〇

しょうがの辛味と香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。その他殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果もあります。

昆布生姜おにぎり

(材料ごはん2合分)

米	2合
生姜	60g
刻み昆布	30g
※塩昆布ではありません	
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ1.5
白ごま	適量

(作り方)

- ①生姜は細いせん切りにします。
- ②鍋に生姜・刻み昆布・調味料を入れ、材料がかぶるかかぶらない程度の高さまで水を加えます。
- ③汁気が半分程度になるまで煮詰めます。
- ④炊きたてのごはんに、汁気をきった③を加え混ぜ、味見をしてから余った汁を適宜加えて混ぜます。最後にたっぷりの白ごまを加えておにぎりを握ります。



食べ物クイズ

Q. 日本にほんの風習ふうしゅうで、かぼちゃかぼちゃを食べたり、ゆずゆずのお風呂お風呂にはいたりする日ひを何なんと言うでしょう?

〇〇〇: 〇〇〇