

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



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。

りんごと柿のサラダ

(材料)

- りんご……1個
- 柿……1個
- すし酢……大さじ 1/2
- 大根……100g
- すし酢……大さじ 1/2
- 水菜……2束
- 黒ごま……大さじ 1

(作り方)

- ①りんごは洗って、皮つきで 1/8 にカットしたものを、食べやすい大きさに切る。柿は皮をむいて、りんごと同じぐらいの大きさに切る。袋に入れ、すし酢大さじ 1/2 に和える。
- ②大根は2cm角に切りすし酢大さじ 1/2 入れ、和えておく。
- ③①②を冷蔵庫に入れ1時間程度経ったら 袋から出し、水菜をあえて盛り付ける。
- ④お好みで、黒ゴマと塩をかける。



食べ物クイズ Q. だいこんは場所によって味がちがいます。[?]①と[?]②どちらが「あまい」でしょう?

