



令和5年度食育だより 1月号

寒さになんか負けないぞ！

毎日元気に過ごすカギは「早寝・早起き・朝ごはん」など規則正しい生活リズムです。風邪など引きやすいこの時期、特に意識して健康的に過ごしましょう。

早寝のポイント

- ☆日中しっかり身体を動かす。
- ☆早めの夕食を心掛ける。
- ☆夕食後の間食は控える。
- ☆寝る1時間前にはテレビ等を消す。
- ☆子どもと一緒に布団に入って絵本などを読み聞かせる。



早起きのポイント

- ☆カーテンを開け、日光を浴びる。
- ☆毎日できるだけ決まった時間に起きる。
- ☆布団から出やすいよう、部屋を暖めておく。

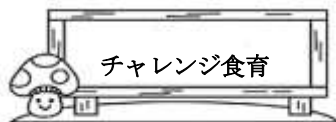


朝ごはんのポイント

- ☆起きてすぐではなく、少し時間を置いて空腹を感じて食べる。
- ☆主食・主菜・副菜をそろえて食べる。
- ☆家族と一緒に食べる。



年長さんは、4月からの起床時間を視野に入れ、少しずつ準備をしていきましょう。起きる時間から整えるのがポイントです。早く起きることで早く寝られるようになり、朝ごはんを食べられるようになるでしょう。

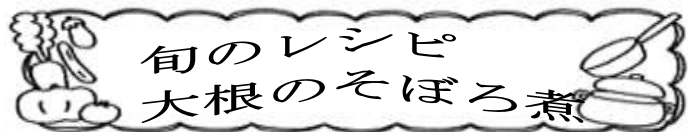


Q: いつもメニューが同じになってしまいます。どうしたらよいですか。

A: 味付けを変えなくても食材を変えてみてはいかがでしょうか。

例えば、肉じゃがのじゃが芋をさつま芋に変えてみたり、マカロニサラダのきゅうりをキャベツに変えるなどすることで、様々な味を経験することにもつながります。

また、どの食材に変えたらいいのかと迷ったら、旬の食材を使うとよいでしょう。旬の食材には、味が濃く、栄養価が高く、安価などの良い点があります。



今月は大根を使った「大根のそぼろ煮」のレシピの紹介です。大根の根の部分には、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや、胸焼けの予防・改善に役立ちます。また、葉の部分にはβ-カロテンやビタミンC、カルシウムが多く含まれていますので、捨てずに炒め物やお味噌汁の具にすると美味しく食べられます。

材料	4人分	作り方
大根	260g 1/4本	①大根は乱切り、または2cm角切りにする。 ②根生姜はみじん切りにする。 ③鍋にサラダ油を熱し、根生姜を炒め豚挽肉をよく炒める。 ④③に大根を入れ大根が透き通るまで炒め、Aの調味料と少量の水を入れ煮る。
豚挽肉	40g	
根生姜	少々	
サラダ油	小さじ1	
料理酒	小さじ1/2	
三温糖	小さじ1強	
しょうゆ	小さじ2	A
コンソメ	小さじ1/3	