

Let's Eat !!

令和元年12月2日(月)

食育便り 第3号

担当 松本 桃子

～寒さに負けない～

12月に入り、日に日に寒さが増す季節となりました。暖かい室内はとても快適ですが、北風が吹く屋外との温度差は、体にとっては、ストレスのもととなっています。また、冬は乾燥するので、風邪やインフルエンザが流行しやすく、体調を崩しがちです。

体を温かくすること、抵抗力をつけること、血管を強くすることが冬を健康で乗り切る3要素です。無理なく、健康な体を目指しましょう。

☆おすすめの冬の食材☆

調理法の温かさだけでなく、普段何気なく食べている食物には、体を温める食物と冷やす食物があります。温熱効果のある食物で体が温まると、自然治癒力が高まり、軽い風邪なら知らないうちに治ってしまうこともあります。

☆体を温める食べ物の見分け方☆

必ずしも全て当てはまるとは限られませんが、参考にしてみてください。

①冬が旬 ②寒冷地で育つ ③地中で育つ ④暖色系 ⑤水分が少ない ⑥発酵食品

☆おすすめの食材と料理☆

ショウガ、大根、ゴボウなどの根菜類、ネギ、白菜、みかん、りんご、ココア、紅茶、鍋料理、スープ、カレー、シチュー など

お知らせ

先日の給食委員会で「残食を減らすためにはどうしたら良いか。」をテーマに話し合い活動を行いました。学年ごとに分かれてそれぞれ意見を出し合いました。

生徒から出た意見は・・・

①食べられる人が食べる。食べられない人は量を減らすか誰かにあげる。

②みんなで協力して頑張る。・・・などの意見がでました。

また、調理室の前の食育コーナーの掲示物をリニューアルしました。

一度立ち止まって、ぜひご覧になってください。

食育コーナー



～ももこメモ～

「痩せたい、痩せたい」って言うけど、なかなか運動を始められない人へ

運動に限らず、何かを始める時に一番大切なことは、行動と自分の間に「壁」を作らないことです。いつかやろう、そのうちやろう、と思っていると、結局やらないことになります。極端なことを言えば「やろう」と思ったら、1秒後に始めるのです。それくらいでないと、脳はなかなか「やる気モード」にならないのです。

本気になれない人の対策は「周囲に宣言して自分を追い込む。」「自分に近い境遇にある人の成功体験を聞く。」ダイエットは痩せたいと思った瞬間から始めるのです!!! 私頑張ります(^_^)!!!