

# \* 給食だより \*

## 12月

大槌町学校給食センター 平成28年12月1日 No.9



\*\*\*\*\*

12月に入り、あっという間にいよいよ2016年も最後の月となりました。今年はどうな一年でしたか？ 冬休みも間近にせまり、楽しみにしている人も多いかと思えます。今年インフルエンザも早々に流行しているので、体を温かくして体調管理には十分注意しましょう。

今月は、運動と消費カロリー、冬休みの食生活について紹介します。

\*\*\*\*\*

### ◆運動と消費カロリー◆

寒くなってくると運動不足になりがちで、体内に脂肪をためこんでしまう可能性があります。しかし、エネルギーを消費するのは意外と大変です。下表を参考に、運動を心がけたり食べすぎに気をつけたりしましょう。

《運動別消費カロリー例》

徒歩 (20分)  35キロカロリー	ジョギング (20分)  100キロカロリー	縄跳び (10分)  45キロカロリー	階段をのぼる (10分)  60キロカロリー
--------------------------	------------------------------	---------------------------	------------------------------

《食品のカロリー例》

おにぎり (1個)  170キロカロリー ↓ 消費するのに... 徒歩99分	バナナ (1本)  70キロカロリー ↓ 消費するのに... 縄跳び12分	メロンパン (1個)  400キロカロリー ↓ 消費するのに... ジョギング80分	ポテトチップス (大1袋)  335キロカロリー ↓ 消費するのに... ジョギング67分	スポーツドリンク (1本)  62キロカロリー ↓ 消費するのに... 階段のぼり10分
---	--	---	--	---

### 冬休みの食生活

12月下旬から冬休みに入りますが、休み中は学校がある日とちがい、夜更かしや食べすぎ、運動不足など、生活がルーズになりがちです。これらは体調をくずす原因にもなるので、5つのポイント「ふゆやすみ」を心がけて、元気で楽しい冬休みにしましょう！

<b>ふ</b> 太ります！ お菓子やジュースのとりすぎは いつまでもダラダラと食べず、 <u>時間と量を決めて</u> 食べましょう。お菓子は食事の代わりにはなりません。 	<b>す</b> スッキリ目覚める おいしい「朝ごはん」 年末年始は生活リズムがくずれやすいです。まずはしっかりと朝ごはんを食べて一日のスタートを切りましょう。 
<b>ゆ</b> ゆっくりと よくかんで食べましょう よくかむことは、 <u>食べすぎを防ぐ、脳のはたらきを活発にする、唾液(つば)が出て虫歯を防ぐ</u> など、たくさんの効果があります。 	<b>み</b> みんな風の子、元気な子 運動不足は体力の低下や肥満の原因にもなります。寒いからといって家の中でゲームばかりしていませんか？外で元気に遊びましょう。 
<b>や</b> 野菜をたっぷり食べましょう 冬野菜（白菜、大根、ねぎ、ほうれん草など）には、 <u>免疫力を高めてカゼを予防するはたらき</u> があります。 	帰宅度や食事前の手洗いも 忘れずに 食中毒を予防しよう！ 

### 《給食レシピ紹介》 花野菜とパプリカのサラダ

第8回目はクリスマスにもぴったりの色鮮やかなサラダです。チーズでカルシウムもとれます。

**材料(4人分)** ブロッコリー1房、カリフラワー1房、赤パプリカ1/2個、黄パプリカ1/2個、バビチーズ30g(2個)、好きなドレッシング大さじ3

**作り方** ① ブロッコリー、カリフラワーは小さめの一口大程度に切る。パプリカは1~1.5cm角、チーズは5mm角に切る。  
 ② 野菜はすべてゆでて冷ましておく。  
 ③ 野菜、チーズ、ドレッシングを和えて完成。