

1月の給食だより

あけまして
おめでとう
ございます



《 冬太り予防!! 》

冬に太ってしまった・・・という事をよく聞きますが、冬は寒いことによって運動量も少なくなり、年末年始の忘年会や新年会、クリスマスにお節料理と食事のスタイルもいつもとことなりバランスも崩れがちです。体重の変動は、摂取と消費のバランスです。

冬太りに注意し、バランスのとれた食生活をおくりましょう。

----- バランスよく食事をするためのコツ -----

コツ 1 主食、主菜、副菜を揃えただけで、安心していませんか？

●量や組み合わせは大丈夫？

「おかずは少量なのに、ごはんは何杯も食べる」や「偏った組み合わせ(ごはん、とんかつ、ポテトサラダなど)」では、栄養バランスがとれません。

●油を使った料理が多くありませんか？

揚げ物、炒め物には、油が多く含まれています。蒸す、あえる、ゆでる、煮るなどの調理法も活用しましょう。また、料理に含まれる見えない油にも注意しましょう。

●塩分や糖分をとりすぎていませんか？

うす味でもおいしく食べられるように、レモンやしそなどを上手に使ったり、砂糖やしょうゆなどを控えた味付けも工夫しましょう。



コツ 2 一度の食事内容だけに、こだわっていませんか？

昼食で野菜が不足していたら夕食で野菜をたっぷり食べる、つい食べ過ぎてしまった翌日は摂取エネルギーを控えるなど、数回の食事の中で栄養バランスを考えることも大切です。

コツ 3 食べたいものだけ、テイクアウトしていませんか？

忙しかったり作りたくない時、夕食などはテイクアウトに頼りがち。好きなものや、揚げ物、マヨネーズの多いサラダばかりでなく、煮物やおひたしなどと組み合わせ、バランスを考えましょう。

コツ 4 外食が単品メニューになっていませんか？

外食なら定食がおすすめ。丼もの、パスタ、チャーハンなどの単品メニューは、満腹感は得られてもビタミンやミネラル不足。野菜などをプラスしましょう。

<日本栄養士会リーフレット参考>



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2020年1月1日