12月の給食だより

12月はクリスマス、1月はお正月と行事が続きます。普段と違った過ごし方・食事内容になりやすい年末年始は、食生活の乱れにもつながりやすいです。行事を楽しみつつ、食生活が乱れないようポイントを押さえて健康的に新たな一年を迎えましょう。





『炭水化物だけ』『たんぱく質だけ』と偏らず、食物繊維もしっかりとりバランスを整えましょう。 大皿料理の場合は、主食主菜副菜を揃えて一人分を取り分けてから 食べると、食べ過ぎ・偏りを防ぐことができます。

●食塩相当量の摂り過ぎに注意!

年末年始は、おせち料理や年越しそば、外食や中食(買ってきたものを家で食べること)を食べる頻度が増え、食塩相当量の摂取が多くなりやすいため、注意が必要です。



・麺類の汁は残す

- だしを効かせて薄味でもおいしく
- ・しょうゆや食塩はかけずに『つける』・汁物は具沢山にして汁の量を少なくする

●節度ある飲酒量にとどめましょう

お酒はエネルギーはあっても栄養成分はほとんどありません。厚生労働省は**節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで 20g 程度**としています。

※ただし、女性や高齢者の方はこれより飲酒量 を少なくすべきであると推奨しています。



< 参考 厚生労働省ホームページ・e-ヘルスネット・糖尿病ネットワーク>



めざまし スイッチ 朝ごはん

給食だより

が朝こはん

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

2021年12月1日