

きゅうしょくたより

平成 25 年
12 月 号
高岡市立牧野小学校

早いものでもう1年が終わろうとしています。気温が低く乾燥しがちな冬は、かぜの流行が心配されます。十分な栄養と休養で予防し、新しい年を元気に迎えましょう。

12月は野菜で体の中も大そうじ！

12月は何かと忙しく、
食生活が乱れがち



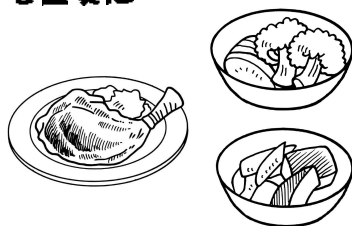
あぶらがいっぱい！
あぶらのとり過ぎ！



脂質のとり過ぎは、太りすぎの原因
そのまま続けると将来は生活習慣病？！



肉類・揚げもの1：野菜2
を目安に



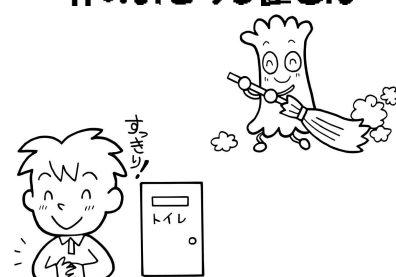
あぶらの多い料理 1皿に野菜2皿、またはあぶらの多い料理 1口に野菜2口などを目安に食べる工夫をしてみましょう。

なべで
たっぷり野菜をとろう！



冬に美味しいなべは、野菜を無理なくたくさんとれる料理です。きのこやこんにゃく、寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用してヘルシーななべにしましょう。

野菜は
体のおそうじ屋さん



野菜に多いビタミン・無機質は体の抵抗力を高めてくれます。また、食物せんいはあぶらなどの吸収を抑え、大便のもととなって便秘を予防します。

くだものも利用しよう！

みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどにはビタミンや食物せんいが豊富です。特にみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをよりたくさんとることができます。

