



きゅうしょくだより

令和6年度
冬の号
合志市栄養部会
西合志南中学校

早いもので今年も残りわずかとなりました。今年一年間、健康で楽しく過ごせましたか？冬休みは楽しい行事もたくさんで、おいしいごちそうを食べる機会も多くあるかもしれません。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて、新しい年をすばらしいスタートで始めましょう！！



冬休みも元気！の生活ポイント



日に日に寒くなり、空気も乾燥し、体調を崩しやすい年末年始です。そんな季節でも、体の抵抗力を強め、体力をつけて、元気にすごしたいですね。

元気ポイントの基本は、一日3食の栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活リズム。適度な運動をし、十分に体を休めることも大切です。

早寝早起き朝ごはんも心がけ、楽しい冬休みをすごしましょう。

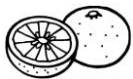
冬の元気食事のヒント

・ビタミン類を多く含む野菜をたっぷりとることができる鍋物はいかがですか？

心も体もあったまりますよ。



・季節のくだもの、「みかん」はビタミンCがたっぷり、風邪予防の強い味方！！



・体の抵抗力、おなかの中を強くする発酵食品を食べることもおすすめです。



食文化を学んでみよう

～年末・年始の行事食～

12月31日
年越しそば



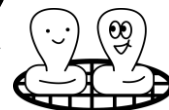
1月1日
おせち料理・お雑煮



1月7日
疲れた胃を
やすめます。



1月11日 鏡開き
ぜんざいなどを
食べます。



つくってみよう！
あったかメニュー

キムチ豚汁

<材料4人分>

- ・豚肉小間切れ 100g
- ・とうふ 150g
- ・にんじん 60g
- ・ごぼう 50g
- ・だいこん 90g
- ・ねぎ 25g
- ・白菜キムチ 60g
- ・みそ 60g

<つくりかた>

- ①にんじん、だいこんはいちょう切りにする。
- ②ごぼうはささがき、ねぎは輪切りにする。
- ③とうふは1.5cmくらいのさいのめ切り。
- ④厚手の鍋で豚肉をいため、水700ccくらいを加えて、あくをとりながら煮る。
- ⑤にんじん、だいこん、ごぼうを加えて煮る。
- ⑥野菜が煮えたら、とうふ、白菜キムチを加えて煮る。
- ⑦みそを溶きいれて、味をととのえ、ねぎを加えてできあがり！！

