



# 12月給食だより



田町まぶね隣保園 2020年度



今年も残りあと1ヶ月となり、寒さも本格的になってきました。

人間の身体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪などにかかりやすくなります。そのため、日頃から免疫力アップや抵抗力をアップする生活を心がけることが大切です。そのため重要なのが、「1日3食のバランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠と休養」です。しっかり予防して、元気に新しい年を迎えましょう。

## 初登場 京都の伝統野菜『みぶな(生生菜)』

### 特徴

水菜の自然交雑で出来たものです。生地区で多く栽培されていたことから名付けられました。葉は、ギザギザではなく、丸く入らのような糸田長の形をしています。独特の香りとほのかに辛味が感じられます。

浅漬けによく使用され、サラダ、鍋料理、汁物、炒め物等様々な料理に使用できます。



### 栄養

茎のシャキシャキ感と、豊富に含まれるビタミンCを壊さないように、最後にさっと炒めましょう。豚こま肉や油揚げなど、火の通りやすい物と炒めると、全体的に調味料がからみやすく、おいしく仕上がります。

1食あたり 100g-15kcal

カロチン、ビタミンC、鉄分、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン等、多く含んでいます。

※ビタミンCは、ほうれん草の約1.4倍含まれています。

## 朝ごはん

### 理想はパンより「ごはん」

### 脳をよく働かせるための朝食のポイント



寝ている間もエネルギーは使われているので、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足します。

エネルギー



- 脳細胞のエネルギー源である「ブドウ糖」を十分にとること。
- ブドウ糖を脳細胞が効率的に使うためには、**ビタミンB群**や**必須アミノ酸のリジン**をとること。  
(ビタミンB群…豚肉      ・リジン…豆類・卵黄・乳製品・肉・魚介類)

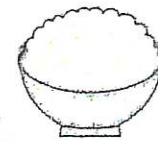
### 忙しい朝でも

### ごはんとお味噌汁

腹持ちが良く、太りにくい

食物繊維が多く、便秘になりにくい

粒状なので、しゃく力がつきやすい



お米に足りない栄養素を、味噌が補います。

たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも、必須アミノ酸の9種類は体内で作ることが出来ず、為、食事から摂取する必要があります。米には、9種類のうち、8種類は含まれていますが、唯一「リジン」だけは含有量が少なく、そのリジンを多く含む食材が「味噌」です。

米と大豆や大豆製品(みそや豆腐)は、一緒に食べるとお互いのたんぱく質の「質」が高められます。

### ごはんだけ・パンだけの朝食は

エネルギーに変えることが出来ず、乳酸などの疲労物質がたまり疲れやすくなります。

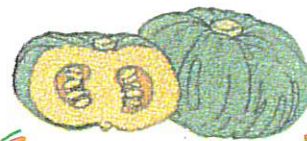


### 菓子パンだけの朝食は

糖質が多いので、急激に血糖値が上がります。それを下げるためにインスリンが分泌されて今度は急激に血糖値が下がります。これでは、すぐにエネルギー切れの状態になり、午前中には集中力が切れ、眠くなる・イライラするといった状態になります。



## 12月21日 冬至



冬至は、一年で最も昼が短くなる日です。

ビタミン豊富なカボチャを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入って、身体を温める習慣があります。

かぼちゃは、体内でビタミンAになるカロテンが豊富です。(皮に多く含まれています)

ビタミンAは皮膚や目の粘膜の働きを強め、身体を守ります。

