

こんげつ しょういくもくひょう
今月の食育目標

さむ ま しょうくじ
寒さに負けない 食事をしよう!

やさい た かぜよぼう
☆ 野菜を食べて かぜ予防 ☆

野菜に含まれるビタミンA・Cは、皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高める働きがあります。



朝・昼・夜の食事で、無理せず手軽に、野菜をプラスしてみましょう

寒い季節になりました。バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠で、体の抵抗力を高めて、かぜなどを予防しましょう。

1日にとりたい野菜の量 子ども 300g(大人 350g)



子どもの両手にはる野菜の量が約100g
300gの野菜は、両手3杯分です。

やさい た
☆ 野菜をしっかり食べるコツ ☆

＼コツ／

1 加熱してかさを減らす



加熱することで
かさが半分になります

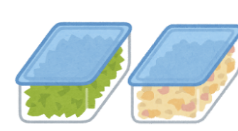
＼コツ／

2 汁物を具沢山に



＼コツ／

3 常備菜を作り置き



時間がある
ときに多めに
作って

＼コツ／

4 すぐ使える野菜を準備



＼コツ／

5 電子レンジで簡単調理



時短調理で
らくらく

＼コツ／

6 市販の総菜も活用



お皿に盛りつけて
副菜の一品に



しゅん じ ば やさい きた の しょう な
旬の地場野菜「北之庄菜」

北之庄菜はかぶの仲間、葉は緑色で、茎と葉脈だけが赤紫色をしています。主に北之庄地区で栽培されている、近江八幡市の伝統野菜です。いろいろな大きさや形のものができます。



う つ ねんまつねんし にほん しょうくぶんか
受け継ごう 年末年始の日本の食文化

とうじ
冬至

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。



りょうり
おせち料理

おせち料理は、もともと節日(季節の変わり目に神様に供えるものでした。それぞれの料理には、健康や長寿などの願いが込められています。



きょう げんえん
～今日から減塩！ちょっとずつ～

★1日の塩分摂取量の目標値★

成人男性 7.5g未満 成人女性 6.5g未満 小学生 6g未満 中学生 6.5g未満



えんぶん た かた かていりょうりへん
塩分を減らす食べ方 ～家庭料理編～

すく
ソース少なめ



口に入ったソース
5g

えんぶん
塩分
0.28g

おお
ソース多め



口に入ったソース
15g

えんぶん
塩分
0.84g

トンカツにかけのソースの量によって、塩分量に違いがあります。レモン汁をかけたり、からしをつけたりすることで、少ないソースの量でもおいしく食べられます。

※参考資料「減塩のコツ早わかり」(女子栄養大学出版部)

給食レシビ

のっぺい汁

とろみがついているので冷めにくく、体も温まります。だしの風味やうまみ、汁のとろみで、減塩でもおいしく食べられます。

詳しくはホームページをご覧ください。
スマートフォンからもご覧いただけます。

給食レシビ



らくらくレシビ



広報「おうみはちまん」12月号
にも掲載されています！