

これから新年にかけて、忘年会、クリスマス会、同窓会、新年会など楽しいイベントが増えるのではないのでしょうか。今回は、宴会の後で体調を崩したりしないように、上手な食べ方、飲み方について考えてみましょう。

今月の
HEALTHY 情報

年末年始

甘い誘惑との付き合い方

料理の選び方、食べ方



★ 野菜の料理も選びましょう。

宴会の料理は肉や魚などメイン料理がほとんどで、食べる量も多くなりがちです。意識して脂肪の少ない野菜料理も選びましょう。野菜たっぷりの鍋物類もおススメです。自分の適量を超えないように注意しましょう。幹事さんは野菜メニューの注文や料理の量にも気配りを！

(例)



から揚げ



野菜たっぷり
ホイコーロー



サラダ

宴会は乾杯から始まります。空腹で**グビッ**と飲む飲み方だと、消化管(食道や胃など)をいためるおそれがあります。宴会に行く前に何か食べておくと良いでしょう。

また、飲み過ぎは肝臓に負担をかけます。

週に2日は休肝日にしましょう。

また、一気飲みは危険です。絶対にやめましょう。



年末年始Q&A

Q 年末年始は公私ともに忙しく体調を崩すことが多いなあ・・・

A 年末年始は生活リズムが変わることが多く、体調不良になりやすいです。胃腸が弱っている時は脂っこい料理をさけて消化の良いものを食べましょう。便秘の時は野菜や果物など食物繊維の多いものを食べるとよいでしょう。平時には胃腸や体を十分休めてあげましょう。また、手洗いやうがいをこまめにして、感染症を予防しましょう。

Q 年末年始は必ず太ります・・・

A 太らないためには、暴飲暴食をさけて、仲間との会話を楽しむようにしましょう。会話がはずむと、自然に食べる量、飲む量が減ります。食事はゆっくり、よく噛んで味わって食べましょう。体重が気になってきたら、毎日決まったタイミングで体重を測ったり、こまめに体を動かして、消費エネルギーを増やしましょう。

おせち料理

もとは五節句(人日、上巳、端午、七夕、重陽)の日に作る、神仏に供える食物のことでしたが、今は特に正月を祝う料理のことを指すようになりました。

重箱に詰めるのは、めでたさを重ねる縁起をかついだものです。



中身にも、いろいろな縁起の良い料理が色良く、きれいに詰められています。

黒豆

まめに働き、まめに暮らせる。健康長寿。



数の子

子宝、子孫繁栄。



田作り

五穀豊穡。小魚を田畑の肥料として撒いたことから名付けられた。

お正月の料理にまつわるあれこれ

◇おせち料理におなじみの黒豆、里芋、栗きんとんなどは糖分が多めです。食べ過ぎに気を付け、紅白なますやごぼう等、野菜料理や歯ごたえのあるものも用意するよう心がけましょう。

◇お餅は家庭によって大きさが違いますが、お餅1個50gの場合は、120kcal(コンビニのおにぎり約1/2個)程度です。



◇「すし飯」は砂糖と塩が含まれています。特に香川県では、甘めの味付けが好まれ、砂糖が多めに入っていますので注意しましょう。

食べ過ぎたと思ったら、ゴロゴロせず、テレビやパソコンの画面から離れて、散歩に出かけるなど体を動かしましょう！



お手軽野菜料理レシピ

レタスと豚バラ肉の ミルフィーユ

材 料	2人分
レタス	3枚
豚バラ肉 (ポン酢)	160g 適宜

- ① 小鍋にレタスと豚バラ肉を交互に重ねる。
(たくさん作る場合は、鍋の高さに合わせて材料を切り、縦に重ねても良いでしょう。)
- ② 少量の水又は湯を入れ、フタをし、肉の色が変わるまで蒸し煮にする。
- ③ 器に盛りつけ、ポン酢等で食べる。



★レタスを白菜やキャベツにしても良いでしょう。

★大根おろしやトマトを添えると、さらに野菜を食べることができます。

★レタスは生でサラダ用としてだけでなく、煮ても炒めでもおいしく、多く食べることができるので、お試しください。

観音寺市立大野原幼稚園

食育劇『季節の野菜の「チカラ」強いね！！』

【目的】 食育劇を見たり、栄養の歌を歌ったりすることで、子どもたちの食べ物への興味や関心を高める。

【とき】 平成27年10月6日(火)

【ところ】 大野原幼稚園 遊戯室

【対象者】 園児(3歳児 4歳児 5歳児)・職員 268名

【内容】 ・食生活改善推進協議会の劇『季節の野菜の「チカラ」強いね！！』を見る。
・「栄養の歌」(ごんべさんの赤ちゃん)に合わせて、ペープサートを動かしながら、みんなで歌う。



問合せ先

観音寺市立大野原幼稚園

TEL(0875-54-2069)

食生活改善推進協議会の方が、子どもたちに分かりやすく面白い食育劇をしてくださり、興味をもって楽しく見る事ができた。げんちゃん、きこちゃんが登場し、「旬の野菜をおいしく食べて、元気な体をつくったり、遊んだりすることが大切だよ」と教えてもらった。

「ごんべさんの赤ちゃん」の替え歌の「栄養の歌」を、5歳児がペープサートを動かしながら、園児全員で楽しく歌った。♪赤・黄・緑をとりそろえ、きちんと食べれば元気な子・・・♪と、数日前から幼稚園でも歌っていたので、歌に出てくる野菜や食べもの名前もよく覚えていた。

食育活動の一環として

【目的】 子どもたちが園庭でさつま芋を作り、収穫したさつま芋を使って食育活動をする。

【とき】 平成27年11月20日(金)

【ところ】 三豊市立財田幼稚園

【対象者】 園児 65名



【内容】 園庭で採れたさつま芋を使って、焼き芋大会をおこなった。また給食には、さつま芋を使った「ミルクかりんとう」メニューを取り入れた。

保護者にはおすすすめメニューとして「ミルクかりんとう」のレシピを配布した。



自分たちで作ったさつま芋を収穫しての活動なので、子どもたちは喜んで食べた。

また、家庭では配布したレシピを参考に「ミルクかりんとう」を作って、よく食べたという感想をいただいた。



問合せ先 : 三豊市立財田幼稚園
TEL(0875-67-2160)

〈ミルクかりんとう 5人分〉

材料	作り方
さつま芋 200g	1 さつま芋を拍子切りにして、水にさらしてアクを抜く。
揚げ油 適量	2 さつま芋をザルにあげて、水気をきり、油で揚げる。
スキムミルク 30g	3 鍋に水、砂糖、スキムミルクを入れ弱火で煮る。揚げた
砂糖 18g	さつま芋をからめる。
水 20g	※スキムミルクはこげるので注意！！

