

Healthy.1

3月号

「よりよい食生活を目指して」

これからも健康に過ごすためには、どうしたらよいのか考えてみましょう。

健康に過ごすためのポイント

健康の三原則

ひとつでもかけると体調がくずれてしまいます。

食 事

体を動かすためには、食事は絶対欠かせません。とくに一日の始まりの朝食は必ず食べましょう。



運 動

一日に一回は外で体を動かしましょう。適度な運動は食欲を起し、熟睡にもつながります。



睡 眠

起きる時間、寝る時間が毎日違うと体の中のリズムもくって、体調をくずしてしまいます。早寝早起きをしましょう。



1. 栄養バランスのとれた食事をしましょう。

1日30品目を目標に

一種類の食品ですべての栄養素を必要なだけ含んでいるものはありません。1日30品目を目標に、栄養バランスを考えて食品を選んで食べましょう。30という数は目安で、30なら良い、25ならだめということではありません。30品目ぐらい食べていれば、自然と「**6つの基礎食品**」がとれるようになります。

2. 普段から運動を心がけて体をきたえておきましょう。

外に出ないで、家の中で遊んでばかりいませんか？

運動をして刺激を与えることで骨が丈夫になります。骨の発達にはカルシウムとビタミンDと運動が必要です。

カルシウムを含む食品とビタミンDを含む食品（干しいたけ・チーズ・いわし・レバーなど）を一緒に食べるとカルシウムの吸収が良くなります。成長期のみなさんにはとても有効な手段です。



3. 夜ふかしをせず睡眠を十分にとりましょう。

- ・睡眠時間を8～9時間とると、目覚めがさわやかです。
- ・早寝早起きは、午前中から頭がよく働きます。
- ・睡眠中に成長ホルモンが分泌され、身体の成長をうながします。

＝給食のレシピ紹介★ハニーフレンチトースト＝



【材料】（4人分）

・スライスパン	8枚
（・牛乳	120mL
・無塩バター	8g
・はちみつ	28g
・三温糖	12g
・卵 Mサイズ	2個分

【作り方】

- 1 牛乳は電子レンジまたは、湯せんで人肌程度に温めておく。
- 2 無塩バターは電子レンジまたは、湯せんで溶かしておく。
（温め過ぎると混ぜるときに卵が固まってしまうので注意）
- ★ オープンを170℃で予熱しておく。
- 3 1と2、はちみつと三温糖、卵を加え、混ぜ合わせる。
- 4 3にスライスパンを漬け込み、クッキングシートを敷いた鉄板へ並べ、オーブンで170℃15分程度焼く。
（焦げないように焼き色を見ること）
- 5 きつね色に焼けたら、できあがり。

給食ではオーブンで焼いていますが、フライパンで焼いて作ることも可能です。