

12月食育だより

もうすぐ冬休み!
食生活の
ポイント

朝、昼、夜の3食を
決まった時間に食べる

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べる

おやつは
時間と量を
決める

よくかんで食べる

かむ かむ

野菜をたっぷり食べる

病気に負けない 丈夫な体をつくろう

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質

体力をつける

魚介類 肉類 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する

ウナギ ギンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草

ビタミンE

血行をよくする

アーモンド ピーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ

ビタミンC

免疫力を高める

野菜 いも類 果物

ツナポテトバーグ

<材料4人分>

- ・じゃがいも 2個
 - ・にんじん 1/2本
 - ・ツナ缶 1缶
 - ・油 大さじ2
 - ・塩 こしょう 適量
 - ・トマトケチャップ 適量
- 付け合わせ
- ・ブロッコリーなど

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、4つ切りにしてゆで、竹串がとおったら、取り出してつぶす。
 - ② にんじんは、皮をむいてすりおろしておく。ツナは、汁気を切っておく。
 - ③ つぶしたじゃがいもにツナとにんじん、塩・こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ④ ハンバーグのようにして形を整える。
 - ⑤ 熱したフライパンに油を行きわたらせ、焼き目がつくくらい焼く。
- ケチャップをかける。

ガーリックバターをのせてもおいしかったです!

