

食育だより 12月



令和５年１２月１日
北部共同調理場
（毎月 19 日は食育の日）

寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと１か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



「華麗舞（かれいまい）」ってなぁに？

「華麗舞」とは、カレーに合うお米として登録され、秩父市の太田地区では令和３年度から作り始めました。

いつも食べているお米に比べて、細長い形をしています。お米表面の粘り気が少ないのですが、中はいつも食べているお米と同じくらいやわらかい食感なので、とろみのあるカレーとの相性がよいといわれています。



いつも食べているお米との違いを味わってみてください！

「朝型生活の方が成績がいい!?」

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



