

# 給食だより

文教小学校  
2018年 9月



二期が始まります！



夏休みが終わり、二期が始まりました！皆様はいかがお過ごしでしょうか。夏休みにたくさん遊びすぎて疲れてしまっている人もいるでしょう。ですがこれからは心機一転、運動会の練習も始まりますので元気に頑張っていきましょう！！

季節の変わり目の風邪に気をつけよう！



## 風邪の予防をしましょう！

この季節は季節の変わり目でとても風邪をひきやすいです。最近では早いところではもうインフルエンザや溶連菌が流行っている地域もあります。なので、風邪をひかないための8つのポイントを載せたいと思います。

### ポイント！

1. 手洗い
2. うがい
3. 水分補給
4. 栄養
5. 睡眠
6. リラックス
7. 保温
8. 保湿

これらのことをしっかりと守り健康に過ごしましょう！



## 防災訓練

- 9月には、祝日に「防災の日」というものがあります。関東大震災にちなんで制定されたそうです。
- 台風が多い季節ということもあり、非常用の持ち出し袋や、保存食を確認したりなどすぐに逃げられるような準備をしておきましょう！
- そして、災害にあった時などはどこに逃げるかなどを家族と話し合っておきましょう。
- また、今週末にある避難訓練では本当に起こっていることと仮定して、真面目に取り組んでみましょう！

## 〇〇の秋と言えば食欲！

9月と言えばもう秋ですね。世の中では、〇〇の秋という話題で会話がとても盛り上がりますね。ということで、今回は9月が旬の食べ物を紹介していきます！秋に旬の食べ物とは…

野菜…かぼちゃ、さつまいも、里芋、椎茸、しめじ、まいたけ、まつたけ、ゴーヤ、なす

果物…いちじく、かぼす、くり、シークワサー、すだち、なし、ぶどう・マスカット、柿

魚…いわし、かつお、さけ、さんま、しらす、たちうお

海産物…あわび、いくら、こんぶ、スルメイカ、くるまえばい

その他…ごま

などがあります。

ぜひ旬の食材を使って、美味しい料理を作ってみましょう！

上でも紹介したとおり、9月にはお月見があるので月見団子の簡単な作り方を乗せたいと思います！

ぜひ作って、月を見ながら食べてください！

材料：白玉粉 200g  
水 160cc  
砂糖（無しでもよい） 適量

### レシピ

1. 白玉粉をボウルに入れ、水を3回ぐらいに分けていれ、混ぜる
2. 水をすべて入れても硬かったら、砂糖を入れ、丸める

## 9月の行事

9月で一番有名な行事と言えば、十五夜でしょう。すすきの飾りをしたり、団子をお供えて月を愛でる行事です。

もともと、十五夜とはどのような行事で、お供え物にはどんな意味があるのか少しお話ししたいと思います。

十五夜とは旧暦の毎月15日のことです。毎月ある十五夜ですが、中秋の名月だけお月見するのは、一番月が綺麗に見え、お月見するのに最も適している日だからです。

お供えなどの風習は、月の満ち欠けなどを見て農行を行っている農民たちが収穫への感謝と豊作を祈るお祭りとして広まったことで、今のお月見の形式が作られました。

最後に、十五夜は毎年日にちが変わりますが今年の十五夜は24日です！

晴れてきれいに月様を見れることを祈りましょう！



3. 耳たぶの固さになったら、好みの大きさにちぎってまとめる
4. 沸騰させたお湯に入れ、団子が浮いて来たら氷水に入れる
5. 水を切って、お好みで味をつけたら完成！

簡単もちもち月見団子

<https://cookpad.com/recipe/5266577> より引用



## きゅうしょくだより

文教幼稚園 10月1日発行

暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風が吹く過ごしやすい季節「秋」になりました。秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などいろいろなことに集中できる季節ですが、天候が不安定でもあるこの時期は、とても体調を崩しやすくなります。寒暖差による風邪に十分注意して、実りある秋にしましょう。

今月は遠足も行われるので、みんなで楽しく元気に過ごしましょう。

### 今月の目標

今月の目標は「三食きちんと食べよう」です。  
不規則な食生活をするとう体調を崩す原因になります。

### 今が旬のサンマ

サンマには EPA や DHA という成分が含まれており、血液をサラサラにしたり、脳細胞を活性化させ、頭の回転を良くする効果があります。さらにビタミンを豊富に含んでいるため、美容にも効果があるとされています。

サンマには私たちの体にとって良成分がたくさん



### 体育の日

体育の日は毎年10月第2月曜日になっています。

体育の日の由来は1964年に東京オリンピックが開催され、開会式が10月10日に行われたことから定められました。

体育の日には「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」という意味が込められています。スポーツ・運動を通して健康な体を作りましょう。

### 季節の変わり目

季節の変わり目に体調を崩さないための予防・対策法をご紹介します。

- ① 朝食は必ず食べる
- ② ゆっくり長くできる運動をする
- ③ 「内関」のツボを押す  
→自律神経の乱れに効くツボです



### 食にまつわるハロウィンについて

ハロウィンとはヨーロッパを起源とする民俗行事の一つで、簡単に言うとお盆とお盆と似ており、お盆に霊界から亡くなった人々の魂が戻ってくるのが共通しているからだと言われています。ハロウィンでも先祖をしのび、秋の収穫物であるかぼちゃをくり抜きランタンにして飾ります。子供たちが仮装をして近所を回る行為は、悪い霊を追い払うためだとされています。ですが、現在は宗教的な意味合いはほとんどなくなっており民間行事として楽しまれている。

### 秋の遠足について

今月の10月18日に〇△の森林公園に遠足に行きます。

毎年どのようなお弁当にしようか迷っているお母様方にレシピの紹介をしたいと思います。

<チーズ In キャベツメンチ>

材料(2人分)：牛豚ひき肉 - 150g、キャベツ - 150g、塩コショウ - 少々、ナツメグ - 少々、マヨネーズ - 大さじ1、プロセスチーズ - 1個、フライ衣 - 小麦粉・溶き卵・パン粉適宜

作り方：①キャベツを千切りにする。

②ビニール袋にひき肉、キャベツ、ナツメグ、塩コショウ、つなぎにマヨネーズを入れて袋ごと白っぽくなるまでよく混ぜ捏ねる。

③②に混ぜたものを1口台の大きさにスプーンで取り分け、真ん中にチーズを入れる。

④分けたものを手のひらでコロコロと丸める。

⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、低い温度でじっくりと揚げれば出来上がり。

### 好き嫌い

お子さんの中には野菜はおいしくないから嫌い！などという子もいます。しかし、野菜や果実に豊富なビタミンやミネラル、食物繊維は生活習慣病を防ぐ効果があり、嫌いだからと言って食べないと栄養バランスが崩れてしまいます。

もしお子さんが野菜嫌いで食べてくれないときは調理に工夫をしてみましょう。例えば、細かく刻んでみるなど型抜きでかわいい形に切って見た目を変えてみることで、味付けをして野菜の風味を抑えてしまうことなどがあり、そのほかにも、家族でご飯を食べているとき、皆さんがおいしそうに食べると真似したくなり食べられるなどということがあります。少しの工夫でお子さんの好き嫌いがなくなるかもしれません！お子さんの好き嫌いで悩んでいるお母様方はぜひ一度試してみてください。



# きゅうしょくだより

厳しい暑さも日に日に和らぎ、涼しい季節となり、日が暮れるのも早くなりました。秋は、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などいろいろな楽しみがあります。特に、今月は運動会などのイベントがあり、子どもたちの活躍が期待されます。秋を感じながら体を動かし、旬の食べ物をたくさん食べましょう。

## いまがしゅんのさんま！

秋が旬のさんま、特に9月～10月にかけて一番脂がのっておいしい時期です。さんまには体にいい栄養がたくさん入っています。DHAやEPA、ビタミン、カルシウムや鉄分などが多く含まれています。DHAとEPAは血液をサラサラにし、鉄分は貧血に効果があります。また、子どもの成長に欠かせないカルシウムやその吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。

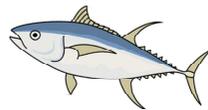
また、なぜ秋刀魚という漢字なのかというと、「秋」に取れて、見た目がけぞって銀色をしている様子から「刀」のような「魚」という意味でつけられました。そして、さんまの下あごの部分が黄色くなっているものは新鮮な証拠なのでスーパーなどで買うときはあごが黄色いものを選びましょう！



## ほかの魚もたべよう！

魚には、お肉に負けない量のタンパク質があります。皆さんのイメージからお肉のほうがいいタンパク質があると思われがちですが、実はタンパク質の量はほとんど変わりません。むしろ魚のタンパク質のほうが体の成分に多く使われます。また、カルシウムと言ったら牛乳ですが、これも煮干しは牛乳のカルシウムをはるかに上回っています。そして、さんまで説明したように、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも同時に取れます。

また、ほかの季節の旬の魚もたくさんあります。春には、サワラやニシン、マダイなど、夏には、うなぎなどが有名で、冬には、タラやブリ、カレイなどが旬です。

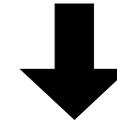


## 10がつ10にちは目のあいごデー！

なぜ、10月10日が目の愛護デーかというと、10と10を横に並べてみると、人の目に似ていることから名づけられました。近年では、テレビやパソコン、ゲームなどで知らず知らずのうちに目が疲れています。目からの情報はすべての情報の約80%と言われていて、もともと失明予防のために始まった運動ですので、このまま放っておかず、バランスの取れた食事をとろう！

### ビタミンAがだいじ！

ビタミンAの主成分であるレチノールには、目や皮膚を健康に保ったり、抵抗力を強めたりするはたらきがあります。また、レチノールは、ロドプシンという光を感じるタンパク質の合成に必要なため、薄暗いところで視力を保つはたらきもあります。



たりなくなると…

薄暗いところで見えづらくなり、夜盲症という病気になってしまいます。また、目が乾きドライアイになったり、肌がカサカサになったり、風邪をひきやすくなったりします。

ほかにもプロビタミンAというビタミンは、体内でビタミンAに変わるはたらきがあります。代表的なものは、β-カロテンがあります。これは人参やほうれん草などに多く含まれています。

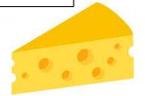


多くふくむ食べもの

ウナギ



チーズ



たまご



にんじん



かぼちや



## 1日3食きっちり食べよう！

もうすぐ運動会が始まります！季節の変わり目、特に体調には十分気を付けて過ごしましょう。1日3食しっかり食べ、早寝早起きを心がけましょう。

給食だより 9月 

〇〇小学校 年 9月号

長い夏休みもあっという間に過ぎ、新学期が始まりました。夏休みの間に生活リズムが崩れてしまった人は、生活リズムを整えるところからスタートしましょう！今月から来月の運動会に向け練習が始まりますので、体力をつけるためにもきちんと給食を食べるようにしましょう。



## 新学期スタート！！！！

生活のサイクルを取り戻そう！

## 早寝・早起き・朝ごはん

## 早寝早起きがもたらす効果

早寝早起きを実践すると、自然と生活リズムが整います。朝早く起きて日光を浴びると、人間の体の中では脳が刺激されてメラトニンというホルモンが分泌されます。このメラトニンというホルモンは、眠りを誘うホルモンなのです。メラトニンには、日光を浴びてから約15時間後に分泌される性質があります。したがって早起きして朝6時頃に日光を浴びると、15時間後の21時頃に自然と眠くなります。もし遅くまで起きていて昼前に起きてしまったら、メラトニンが分泌される時間も遅くなり、結果なかなか眠れないということに繋がってしまうので注意が必要です。



## ～朝ごはんがもたらす効果～

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので単に栄養素を取るだけでなく、体を目覚めさせる効果もあります。胃腸などを活発に働かせ、血流をよくし、体温上昇につながり、排便もスムーズに行われるようになります。また、脳にエネルギーが補充されるため頭を活発に働かせることができ、眠くなりにくくなり授業を集中して聴くことができます。



## ～十五夜～

9月24日は十五夜です。十五夜の日には毎年少しずつ違います。十五夜は農作物の収穫や、ものごとの結実などを連想しそれぞれに感謝して祈る日です。この日は昔からお月見といって、お団子やススキをお供えて月を見る風習があります。十五夜というと、満月というイメージがありますが、必ずしもそうだというわけではありません。日本ではお月様は「ウサギが餅つきをしている」といわれていますが、南ヨーロッパでは「大きなはさみのカニ」アメリカでは「横向きの女性」など見え方は国によって様々です。



敬老の日

## 8020 運動って知ってる？

いつまでもおいしいものを食べ続けるために元気な歯は、日々の手入れから。健全な食生活を送るためには、80歳で20本の歯が残っていることが望ましいとされており、それを「8020運動」といいます。これを実践するには、若いころからの歯の健康づくりが重要です。楽しく充実した食生活を送るためにも生まれてから亡くなるまでのすべてのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

## セルフケア

適切な歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使用し、隅々まできれいにします。



## セルフケア

甘味を控え、栄養バランスのとれた食事をします。



## プロフェッショナルケア

定期的に歯科検診を受ける。



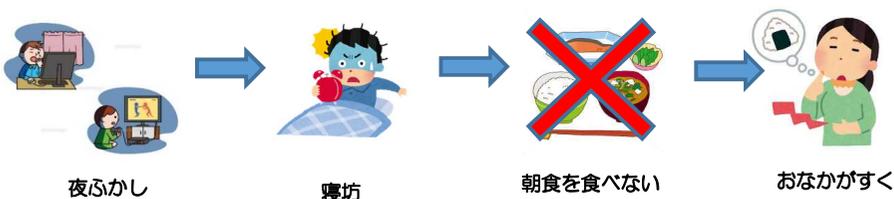
# 9月 給食だより

菅谷小学校  
2018年9月号

暑さが引いてきて、過ごしやすい季節になってきました。秋は様々な食材が旬を迎えおいしく食べることのできる季節です。好き嫌いなくおいしく食べましょう。また、スポーツの秋でもあるのでたくさん運動をして、健康を保ちましょう！！

## 生活リズムは大丈夫？

◇ 夏休みは終わりましたが、まだ夏休みの生活リズムになっていませんか？



しっかりと見直して、新学期も気持ちよくすごしましょう。

## 敬老の日

9月19日は敬老の日です。日ごろお世話になっているおじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日です。ふだん会えなくても、感謝の気持ちはしっかり伝えましょう。



## 十五夜

十五夜とは、月が満月になりきれいに見える日のことです。昔の人には秋の収穫を感謝する収穫祭として親しまれていたようです。お月見などをして楽しみましょう！！



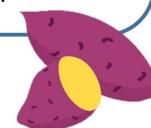
秋の味覚は・・・？  
あきのみかくはなにかわかるかな？ 答えは裏面に！

## 秋の旬の食材とは？

秋は食欲の秋と言われているくらい様々な食材がおいしくなる季節です。さて、旬の食材にはどのようなものがあるのでしょうか。

### さつまいも

さつまいもはもともと、熱帯地域で生まれたいもです。そのため薩摩（現在の鹿児島県）などのあったかいところでよく育ちます。さつまいもには体を動かすデンプン、体の調子をよくするビタミンが多く含まれています！



### 柿（かき）

柿には甘柿と渋柿に分けられます、日本や中国などの東アジアが原産で、ヨーロッパやアメリカには日本から伝わり、Kakiとして親しまれています。柿には筋肉を強くするカリウムや体の調子を整えるビタミン類が多く含まれています



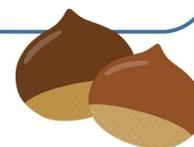
### 秋刀魚（さんま）

さんまはダツ目サンマ科に分類される回遊魚で、名前の由来は細長い魚という意味の「サマナ（狭真魚）」が訛ったものとする説など様々です。さんまには頭がよくなると言われている、DHA や EPA、鉄分なども豊富に含まれています。



### 栗（くり）

栗はブナ科クリ属の落葉樹です。数多く種類がある中、日本栗は粒の大きさはダントツに大きいそうです。栗の収穫は8月中旬から始まり、旬は9月から10月中旬です。栗はビタミンやカリウム、渋柿にはタンニンが豊富に含まれています。



他にも旬の様々な食材がたくさんあります。自分でも調べてみましょう。秋は読書の季節です。たくさんの本を読み知識を蓄えましょう。





文教中学校



季節は秋になりました。「スポーツの秋」ですね。部活動では3年生が引退し新しい代が始動していると思います。良いパフォーマンスが出来るように健康的な体を作りましょう。また、最近は気温も下がってきました。季節の変わり目、秋風邪を引かないように生活リズムを崩さずよく食べて、運動して元気に過ごしましょう。

## スポーツの秋～最高のパフォーマンスをするために～

### 朝食は毎日しっかり食べよう！

朝食を抜くと血糖値と体温が十分に上がらないという現象が起きます。前夜から10時間くらいは絶食状態になるため血糖値が下がり、頭の動きが鈍りイライラする、無力感、疲れるなどの体調不良が出てきます。また、お腹に何もたまっていない状態が続くと、何か食べ物を摂取した時に吸収率が高まり、太りやすい体になってしまいます。

### 上手に水分補給をしよう！

体内の水分が不足してくると血流が悪くなり、血液によって前進へ運ばれる酸素や栄養の補給がうまくいかなくなります。試合や練習の30分くらい前にコップ1～2杯飲んで置き、運動中は15分間に1度ぐらいのペースでコップ1杯飲むというのが基本操作的なパターンです。のどが渴いてからでは遅いのです。また、汗にはCaやNaなどのミネラルが含まれているので、スポーツドリンク（糖分濃度2.5%が良い。市販のスポーツドリンクは濃度6%）で補給するといいです。

### 疲れがとれない？貧血に注意！

疲れが取れにくいというときの栄養的な原因として、糖質の不足・ビタミン類の不足・貧血状態ということがあげられる。貧血は女性や熱心にスポーツをする人がなりやすい症状です。貧血の対策として食事中と前後30分は日本茶、紅茶、コーヒーは飲まないようにすると良いでしょう。日本茶などに含まれるタンニンという物質が鉄の吸収を妨げてしまうからです。同じお茶でもウーロン茶ならいいですし、天然果汁100%のジュースや牛乳ならおいしいです。

### 炭水化物はしっかり摂ること！

最近、低炭水化物なんて言葉を耳にしますがそんな食事をしていたら筋肉は衰え、骨ももろくなり病気にもかかりやすくなり眠気・疲れが取れないといった症状が出てきます。また、脳を動かす唯一のエネルギーが糖質のため不足すると頭が回らなくなり学力にも支障をきたすでしょう。

### 運動の目安量(体重50kg)



1枚  
50kcal



縄跳び  
100～120分  
5分で約



ランニング  
10分  
約70kcal



自転車  
10分  
35kcal



勉強  
60分  
15kcal

## 美味しく！楽しく！旬の食材を食べよう



旬の食材は、そうでない時と比べて旨みが濃くて栄養成分が豊富です。そのため、少ない調味料でも美味しく味わうことができ、塩分や糖分などの摂りすぎを抑えるのに役立ちます。また、その時期の体が必要とする成分や、嬉しい効果を持っているものもたくさんあります。例えば秋から冬に旬を迎えるものが多い根菜類は体を温める作用があり、煮物などの温かい料理で冷えた体をぽかぽかにしてくれます。

### 秋刀魚

秋刀魚はDHAやEPAといったコレステロール低下作用を待つ成分を含むため秋刀魚を食べる回数を増やせばお肉を減らすことができます。また、赤血球の生成に必要なB12を含んでおり、貧血の予防にもなります。



### 薩摩芋

食物繊維が豊富で、便秘を解消する効果や大腸がんの予防が期待できます。ビタミンCはイモ類でトップの含有量で、老化防止の効果があります。また、ビタミンEとのダブル効果で美肌効果も期待できます。



## 秋の味覚

### 林檎

林檎に含まれるケルセチンという成分はインフルエンザに効果的と言われています。食べる時は皮ごと、また温めると栄養価が高まるので、ホットドリンクや焼いて食べるとうりいいです。



### 茸

低カロリーで、ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富で、そのうちのひとつビタミンDは筋肉増強や肥満予防、骨を丈夫にする効果があります。食物繊維は生活習慣病・便秘予防が期待できます。



### 薩摩芋とレンコンの ネバ地下風

#### レシピ

- ① 薩摩芋は皮つきで0.5～1cm幅に切り、水にさらし片栗粉をつけ多めの油でこんがり焼き、取り出す。
- ② レンコンは1cm幅に切り、片栗粉をつけ多めの油でこんがり焼く。
- ③ フライパンに薩摩芋を戻し、★を入れて一煮たちさせ、タレを絡ませる。仕上げにゴマを振る。

#### 材料(3人分)

|          |       |
|----------|-------|
| 薩摩芋(小)   | 1本    |
| レンコン     | 1節    |
| ★醤油・砂糖   | 各大きじ2 |
| ★酢       | 大きじ1  |
| ごま(仕上げ用) | たっぷり  |
| 片栗粉      | 適量    |

#### ～今月の一言～

夏休みも終わり、生活は怠けていませんか？ヒトの体内時計は1日に25時間のサイクルで回ろうとしていて、毎日1時間体内時計を戻す必要があります。そのためには朝ご飯を食べ食事刺激を与え、朝方の日光を浴びるようにしましょう。

# 給食だより

文教中学校 9月号

夏の暑さも和らぎ、過ごしやすい秋がやってきました。「食欲の秋」とも言われ、美味しいものがたくさんある季節です。栄養満点の旬のものを食べて、早寝早起きや運動をし、毎日元気に過ごしましょう。

## 旬の野菜ってどんなの？



### 栗

加熱調理しても壊れにくいビタミンCをととも豊富に含み、風邪を予防してくれる。



### サツマイモ

食物繊維が豊富で、ジャガイモの二倍。便秘を解消する効果を期待できる。



### ぶどう

ポリフェノールが沢山含まれ、これはガンや動脈硬化の予防に効果が期待される。

## なぜ旬のものを食べるといいの？

旬とは野菜にとって「最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期」。そんな旬に収穫した食べ物は、味や栄養分が最も高い状態にあります。また最も作りやすい時期である分、大量に生産されるため価格帯も安くなります。安く美味しく食べられ、おまけに式を楽しむこともできるため、旬の食べ物を食べることは推奨されています。

## Q. どれが旬の魚でしょう

① サンマ



② アジ



③ ワカサギ



答えは裏へ



正解は・・・

# ①のサンマ

でした！！

## サンマについて知ろう！！

**血行を促進して貧血予防**  
ビタミンEは赤血球膜脂質の酸化を防ぐので溶血性貧血を防止し、心筋梗塞や脳梗塞の予防に役立ち、老化防止効果もあります。

**生活習慣病を予防**  
EPAが、血小板の凝集を抑制して、血液をサラサラにするはたらきがあるので、脳卒中や動脈硬化などの予防に効果があります。

**骨や歯を丈夫に**  
カルシウムの吸収を助けて骨や歯への沈着をうながすはたらきがあるビタミンDが豊富に含まれ、1尾で一日に必要な摂取量の3倍もの量を含んで



**良質なたんぱく質**  
さんまは肉類よりも消化されやすく、幼児からお年寄りまで食べやすい良質なたんぱく質を持っていて、筋肉や臓器を作ってくれます。

**脳神経を助ける**  
さんまにはナイアシンという成分が含まれ、脳神経の働きを助け、血行を良くし、冷え性や頭痛を改善してくれます。

**さんまには栄養たくさん**  
ミネラル分では亜鉛、銅、鉄、カルシウムが豊富です。疲労回復に効果のあるタウリンも含まれています



他にもカボチャ、キノコ、ナシ、カキなどたくさんの旬の食べ物が秋にはあります。みなさんもぜひ旬の食べ物を調べてみて、新しい発見をしてみてください。



# 給食だより

## ご挨拶

師走の候、ますます寒く、年末年始で忙しい時期になってきました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。〇〇施設におきましても、ご家族の方が温かく過ごせるようにお手伝いさせていただきます。

## 旬の食材

冬が旬の野菜には大根、人参、里芋、レンコン、ネギ、白菜、ホウレンソウ、小松菜などがあります。大根はおでんの具やおせち料理の紅白なますに、白菜は鍋に入れると美味しいです。旬の野菜は栄養価が高く、年間と比べて安くなります。この時期にこれらの野菜を食べてみてはいかがでしょうか。

**今月の行事と食事**  
今月の行事はクリスマスと大晦日です。クリスマスには、行事食としてクリスマスメニュー、大晦日には年越しそばを提供する予定です。また、行事にちなんだレクレーションを行う予定です。(写真は例です。)

来月はお正月で、お節料理を提供する予定です。



## 病気の予防：心筋梗塞、狭心症など、心臓系の疾患に注意

寒い時期には、心疾患で亡くなる人が暑い時期と比べて約2倍に増加することが分かっています。特に急激な温度変化は危険です。

例えば、お風呂に入るときに体が冷えたままいきなり熱いお湯に浸かると急激に血圧が上がり、その後5分程度で急下降します。38～40℃くらいのお湯であれば入浴前後でも血圧は安定することが分かっています。また、心臓への負担を考え、長湯は控えめにしてください。

入浴中の発汗で体内から水分が奪われると血液が粘っこくなるため、入浴前後は必ず水分を補給しましょう。



裏面へ続く

## かんたんレシピ

### (材料)

人参 1/2 本、玉ねぎ 1/2 個、固形コンソメ 1/2 個、水 100ml、牛乳 100ml、生クリーム 50ml、塩、コショウ各少々

### (作り方)

1. 人参と玉ねぎを薄切りする。
2. 鍋ににんじん、玉ねぎ、水、固形コンソメを加えて煮る。
3. 人参が柔らかくなったら、火からおろして粗熱を取り、ミキサーで良く拡販すり。
4. 人参を鍋に戻し、牛乳、生クリームを加えたらトロっとするくらいまで煮詰め、塩、コショウで味を調える。



## のばせ！健康寿命

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と比べ、男性で9年間、女性で十三年間の差が垂ります。誰もが最後まで健康で生き生きとした生活を送りたいと思っています。健康寿命を延ばしましょう。

## かんたん嚙下体操

- 一、ゆっくり深呼吸する。
- 二、呼吸をしながら、首をゆっくりと回す。
- 三、肩の上げ下げをする。
- 四、上体を左右にゆっくり倒す。
- 五、頬をふくらませたり、ひっこめたりする。
- 六、大きく口を開いて、舌を出したり、ひっこめたりする。
- 七、「ハラカ」とゆっくり発音する。
- 八、口をすぼめて息を強く吸う。
- 九、おへそを覗き込むように下を向く。
- 十、ゆっくりと深呼吸する。

## 今月のクイズ

第1問:12月は旧暦で「師走」と呼ぶのですが、この師はお坊さんのことを指している。○か×か。

第2問:日本人初の宇宙旅行が行われたのは実は12月である。○か×か。

第3問:水菜、白菜、青じそ、この中で12月が旬じゃない野菜はどれ?

答えは裏側へ

◆評価のポイント

(わかりやすさ・読みやすさ)

- 興味を引くようなタイトル
- 図や写真の活用
- 文字サイズやレイアウトの工夫
- 適度な情報量（多すぎず、少なすぎず）

(テーマの明確さ)

- 何を伝えたいのか
- 誰に読んでほしいのか

(アウトラインの継承)

- アウトラインが反映されているか
- アウトラインにしたがって作成されているか