

11月の食育ドリルは、食生活のワンポイントアドバイス！

自分の健康にあわせた食生活が送れるような理解や望ましい食習慣を身につけ

今後とも食生活を大切にできるようにとの願いです。

() に該当する言葉を選び記入しましょう。

1、脳を活性化する 朝ご飯は、卵料理で決まり！

理想的な朝食とは、身体を()させ、昼間までの()を十分にカバーし、もたれず身体()を妨げないものでありたい。

体力	目覚め	動き
----	-----	----

卵の栄養は、()以外の栄養素をほぼ含む完全食品で、()も良く、素早く()になります。

エネルギー	消化吸収	ビタミンC
-------	------	-------

卵には、()と()が含まれないので、()を組み合わせると理想的な朝食メニューになります！

植物センイ	ビタミンC	野菜と果物
-------	-------	-------

2、季節の野菜の効用＝晩秋編＝ アツアツ鍋が恋しい 寒い季節の定番野菜といえば？

白菜！

白菜の効用は、この季節に最適で()二日酔い防止 効果があり、白菜1枚の葉には、ビタミンCが、みかん()と同じだけ含まれ、カルシウムは、葉()で 牛乳1本相当となります。

さらに、塩分を体外に出し酸化防止効果で、血液()にして、メタボ対策にも効果的。

1個	風邪予防	サラサラ	4枚
----	------	------	----

もうひとつの定番は根！

大根おろしが、肉や魚に使われるのは、()があるからです。

大根の消化酵素 ジアスターゼ は、()を助ける働きがあります。

白菜同様に、ビタミンC、カルシウムなど()で、健康に良い、季節を代表する野菜です。

胃腸	毒消し作用	栄養豊富
----	-------	------

下手な役者のことを「大根役者」と言いますが、

大根の毒消し作用で、「食あたりしない当たらない」という洒落す！

食べる、運動する、寝る、は、身体と心のための基本！！

今回「食感」がテーマですが、少し違った形で皆さんに試していただきましょう。

1、写真の状況をどう表現するか考えてください。

あなたならどんな言葉が浮かびますか いろんな発想で記入してください。

			
米を	お湯が	きゅうりを	せんべいを
_____	_____	_____	_____
研ぐ	沸いている	切る	食べる

参考:ざくざく、しゃかしゃか

ぐらぐら

とんとん

ぱりぱり

いろんな発想でOK

2、次に、言葉から出発してみましょう。

下の言葉から、あなたはどんな食べ物を、また料理の仕方を連想しますか

ふっくら	こふきいも、ごはん
しゃきしゃき	れたす、だいこん、野菜
ねとねと	納豆、長芋、おくら
さくさく	クッキー、りんご
ことこと	煮物、シチュー
ぱらぱら	塩、ふりかけ、パスタ
ふんわり	盛りつけ、パン
あつあつ	ごはん、ラーメン

いろんな発想でOK