

年末年始の食べ過ぎ飲み過ぎに気をつけましょう!

・ 年末年始は、クリスマス、忘年会、お正月、新年会と楽しいイベントが続き きすね。楽しみすぎて、食べ過ぎ飲み過ぎになると体重増加につながります。 楽しみながらもしっかり意識して年末年始太りを防ぎましょう!

クリスマス

クリスマスには、ケーキがつきものですが、 ショートケーキ 1 個のエネルギーは 250~ 500kcal と 1 食分に相当するエネルギーがあ ります。

甘いものは別腹でも、体にはしっかり蓄えられます。ご飯の量を減らしたり、ケーキは小さめにして、果物や糖質オフのアイスを添えて見た目のボリュームをアップさせるなどの工夫

最近では、<mark>糖質オフの</mark>ケーキも売られていますので、上手に利用してみましょう。

が必要ですね!



あん餅雑煮で用いるあん餅は、1個で約 240kcal あります。 これはお茶椀 1杯(150 g)と同じエネルギーになります。

ませら料理

おせち料理は、黒豆、栗きんとん、 伊達巻など、糖質の多いものが多く、また日 持ちが良いように砂糖もたくさん使われてい る傾向にあります。

糖質の少ないなますやお煮しめの大根やこんにゃく、にんじんなど、野菜を意識して食べましょう。また、寝正月にならないように気を付けましょう!





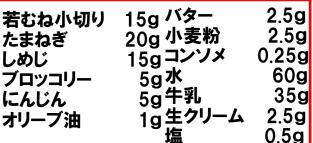


ひまわりレシピ

院内保育所の「ひまわり」に提供しているかわいいレシピをご紹介します。



子ども1人前



A:ゆで卵、チーズ、味付けのり、レーズン、 ごはん適量

- ①たまねぎとにんじんは、1cm程度に切り、しめじは石 づきを切り落とす。ブロッコリーは茹でておく。
- ②鍋にオリーブ油を入れ、たまねぎを 20 分程度弱火で 炒める。
- ③若むねとしめじ、にんじんも加え、よく炒めたらコンソ メと水を入れて煮込み、アクを取る。
- ④ホワイトソースを作る。別鍋でバターを溶かし、ふるいにかけた小麦粉を弱火で 10 分程度炒め、温めた牛乳をすこしずつ入れてのばしていく。
- ⑤③の材料が煮えたら、④を加え、塩とブロッコリーを加える。最後に生クリームを加える。
- ⑥ごはんとシチューを盛り、Aでくまのように飾り付ける。

