



# こんだてメモ

平成26年12月

福生市学校給食センター



## 体をあたためる食事



寒いとき、みなさんはどのようにして体をあたためていますか。走ったり、ストーブにあたりたり、コートを着たり... きっといろいろな方法がありますね。実は、ちょっとした心がけで、「食事」でも体をあたためることができます。



食事であたためるためのポイント

## 1 一日3食きちんと食べる。

冬でなくても良く言われることですね。なぜ、体をあたためるために、朝・昼・夜きちんと食事をするのが大切なのでしょう。それは、人間は食べ物を食べて体の中で消化・吸収するとき、熱を生み出すからです。みなさんも、お腹がペコペコのときに食事をして、体がほかほかあたたまったことはありませんか。このことを少しむずかしい言葉で、「食事言秀発性熱産生」と言います。

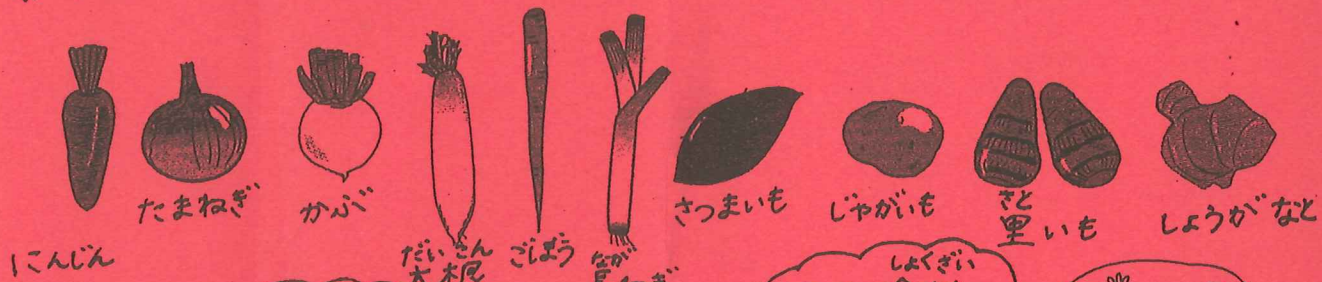
人間は夜寝ているときに体温が下がっていますので、特に朝ごはんを食べることは、体をあたためる上でもとても大切です。

ごはんを食べたら体がほかほかしてきたよ。



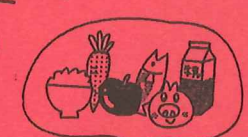
## 2 食材や調理方法を工夫する。

《体をあたためる食材》



つちなかで育つものが強いね。

ほかの食材もバランス良く食べよう!



バランスも大切!

《体をあたためる調理方法》

### ・とろみをつける

舌ざわりが「とろろ」とすること。料理が冷めにくいので、体があたたまります。★12月の給食では、ちゅうかどん、かきたま汁、あつあげのそぼろあん、のっぺい汁などがとろみのついた料理です。

### ・なべ料理

日本にはたくさんのなべ料理があります。なべに肉や魚、野菜などたくさんの食材を入れて、いろいろな味つけで煮こんだものを、みんなが囲んで食べます。



## 3 家族や友だちと楽しんで食べる。

同じ食事内容であっても、一人で食べるより、だれかと一緒に楽しみながら食べた方が、体から産み出される熱の量が多くなります。

