



にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう



2月「きりたんぼ汁」(秋田県)



「きりたんぼ汁」は秋田県の郷土料理「きりたんぼ鍋」を汁物にアレンジした料理です。「きりたんぼ」は少しかために炊いたご飯を杉の棒を先から包むように巻いて焼いたもので、形が「がま穂」に似ていて短いことから「短穂(たんぼ)」と名前がつけました。それを鍋用に切ることから「きりたんぼ」と呼ぶのだそうです。秋田の郷土料理を味わって食べてみてくださいね。



食生活を見直そう



小中学の体が育っていく時期の食生活はとても大事です。そして今の食生活は、大人になっても、ある程度続いていくといわれています。今から、食生活を整えていきましょう!

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで、脳が自覚め、体温が上昇し、腸が動き出します。また、午前中のエネルギーも補給でき、夜眠るときに分泌されるホルモンも作られ、夜の眠りもよくなります。いいこと尽くしの朝ごはん! 朝ごはんを食べていない人は、牛乳を飲む、シリアルを食べるなど簡単に準備できることから始めてみましょう!



おやつは量と時間を決める

放課後や夕ごはんの後、休みの日におやつを食べすぎているいませんか? おやつを食べる時のポイントは、「量と時間を決める」です。食べる分だけお皿などに出して、食べる時間もはっきり決めましょう。だらだら食べると、食べすぎになりやすいです。食べることに集中することで、よりおいしく感じられます。1日の目安は200kcalです。



食べ物のはたらきを知ろう!

食べ物には、大きく3つのはたらきがあります。この3つのはたらきの食べ物をそろえて食べられるとバランスのとれた食事になりますよ!

