

11月23日は『外食の日』

いつも家事で忙しい母親の労をねぎらうために
勤労感謝の日が記念日となりました。

外食とは家庭外で食事をとることで、普段の食卓には並ばないような珍しい料理などを食べるこ
とができたり、おいしい食事を準備することなく、
すぐに食べることができます。

反面、頻繁に外食すると栄養が偏り、健康を損
なう恐れがあります。

外食で不足しやすい野菜をサラダやお浸しなど
の野菜料理で補ったり、麺類や丼ものより定食を選
びバランスの良い食事を心掛けましょう。定食でオ
ススメしたいのはカロリーや塩分が低いメニュー
や色々な野菜を使った色彩
豊かなメニューです。

外食では、無意識に
好きなメニューに目が
移り、食べたいメニュー
を選んでしまいがちです。

好物ばかりではなく、
健康を考えて意識的に
選ぶように心がけましょう。

