

すくすく ぐんぐん かまっ子

平成31年2月
No.10
作成：嘉麻市内
学校栄養士

～食のおたより～

暦の上では節分、立春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになっていませんか？この時期には、風邪やインフルエンザが流行します。予防するためには、手をよく洗い、日頃から栄養のバランスがよい食事と十分な睡眠をとることがとても大切です。



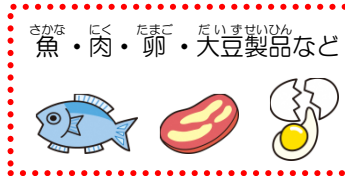
栄養のバランスがよい食事をしよう！

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素をとっています。健康な体づくりのために、栄養のバランスを考えて、食事をとるように心がけましょう。

毎日の学校給食を思い浮かべてみましょう！

主菜：赤色のグループ

おもに体を作るもとになる。



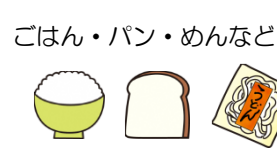
副菜：緑色のグループ

おもに体の調子を整える。



主食：黄色のグループ

おもにエネルギーのもとになる。



汁物

いろいろな食材を入れることで、3つの栄養を補う。

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物がそろくと
栄養のバランスが整います！

やまのぼくま 2月

ほうれんそう

2月はほうれん草を作られている伊藤 義照さんです。



体の中に入る野菜を、安全、そして健康のために、無農薬で育てています！

一つ一つ手作業で植えて育て、収穫しています。



ほうれん草(2種類)を始め、大根(5種類)・白菜(2種類)・菜花など、年間で50種類以上の野菜を一人で育てられています。

畑は、他に3箇所あります。

手間はかかりますが、いろいろな野菜の成長をみるのがとても楽しいそうです。

「健康に過ごしてほしい」という思いがこもったおいしい野菜を感謝していただきましょう！

『ほうれん草』は、今が『旬』の野菜です。夏にとれるものより、冬にとれるものの方が、甘味が強く、栄養価が高くなります。それは、外の寒さによって凍ることがないように、ほうれん草の細胞が糖度を上げているからです。また、根元のピンク色になっている部分にも、栄養がたまっています。しっかり土を落としてからよく洗い、みそ汁や和え物に入れて食べてみてください。

ほうれん草の磯香和え ～かまっ子の白(給食)レシピ紹介～

<粉料 4人分>

- ほうれん草・・・1/2束
- もやし・・・1/2袋
- しめじ・・・25g
- 人参・・・1/2本
- 濃口しょうゆ・・・小さじ2
- A ごま油・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- もみのり・・・ひとつかみ

<作り方>

- 1 材料の下準備をする。
ほうれん草：ゆでてしぼり、4cm長さに切る。
もやし：ゆでて冷ます。
しめじ：右づきをとってほぐし、ゆでて冷ます。
人参：4cm長さの千切りにし、ゆでて冷ます。
- 2 調味料Aをよく混ぜ合わせ、野菜と和える。
- 3 もみのりを加えて、手早く混ぜる。

