

しょくいくだより

お子さんと一緒に確かめてみましょう

12月



愛西市教職員会
栄養教諭・栄養職員部会

今年も、残すところあと1か月になりました。12月は、クリスマスや年越しなど楽しい行事がありますね。そんな時、少し考えてほしいことがあります。

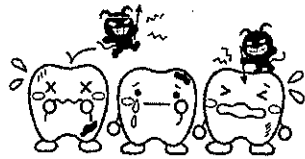
砂糖や油を、とりすぎていませんか？

お菓子やジュース、アイスクリームなどには、砂糖や油が多く使われているものがあります。

とりすぎると・・・



ひまん
＜肥満＞

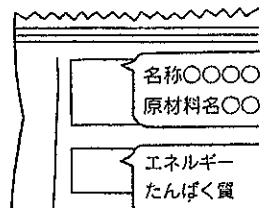


むしば
＜虫歯＞

他にも、脳や血管の病気や糖尿病など、生活習慣病にもつながります。

食べる時は、こんなことに気を付けよう。

食品表示を見る



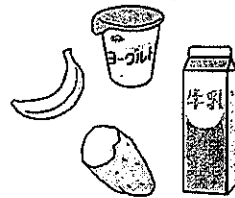
(使われている食材の量を確かめる)

食べる量を決める



(皿などに取り分ける)

栄養が補えるものを選ぶ



(牛乳・乳製品、果物、芋などを取り入れる)



旬の野菜紹介

こまつな



小松菜は、冬菜やうぐいす菜とも呼ばれています。東京の小松川地区で作られていたことから、江戸時代の将軍が、小松川地区の地名にあやかり「小松菜」と名付けたと言われています。当時から江戸庶民に親しまれていた野菜です。小松菜は、関東ではお正月に食べるお雑煮にも使われています。

見た目はほうれん草に似ていますが、葉は丸みがあり、分厚くてしっかりしています。茎は黄緑で太く、葉や茎、触った感じなど比べてみると違いがあります。小松菜はアクが少ないので、下ゆでせずにそのまま使うことができます。あえ物やいため物など料理にあわせて使ってみてくださいね。



作ってみよう！

旬の野菜レシピ



小松菜としらすの骨太あえ

《作り方》

《材料》4人分

- 小松菜 100g
- もやし 60g
- しらす 20g
- ごま 小さじ1
- ☆しょうゆ 小さじ1強
- ☆砂糖 小さじ1/2

- ① 小松菜は根の部分を持ち落とし、3cm くらいの大きさに切る。
- ② もやしは洗っておく。
- ③ ①と②をゆでて、水気をしぼる。
- ④ しらすとごまは炒しておく。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせ、☆の調味料で味をつける。



* カルシウムを多くとることが出来るように、カルシウムの吸収を高めるビタミンDを含むしらすを組み合わせました！

★Eat English★

Japanese mustard spinach : 小松菜

(ジャパニーズ マスタード スピナッチ)