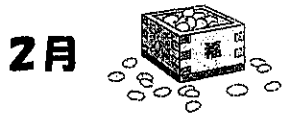


しょくいくだより



2月
愛西市教職員会
栄養教諭部会

お子さんと一緒に確かめてみましょう

立春はもうすぐですが、まだしばらく寒さは続きます。体調管理をしっかりして、感染症にかからないよう過ごしたいものです。さて、今月はダイエットについての情報提供です。

ほんとう ひつよう 本当に必要？ ダイエット

テレビや雑誌に登場するスリムな人の体型を理想的だと思い、やせる必要がなくてもダイエットを行う人がいます。成長期は、骨や筋肉など体の基礎をつくる時期です。そのため新陳代謝も活発でエネルギー消費も多くなります。



ダイエットをすることで、必要な栄養素がとれなくなるとは、元も子もありません。不安な方は栄養教諭や養護教諭に声をかけてください。

ダイエット！ それダメ・それマル

△だけだけダイエット

- ・ 主食を抜いて、おかずだけ食べる
- ・ 肉や魚を抜いて、野菜だけ食べる
- ・ ダイエット食品だけ食べる

↓
栄養バランスがくずれ
体調不良になりやすい。



○バランスダイエット

- ・ 1日3食、主食、主菜、副菜をそろえ、きちんと食べる
- ・ よくかんで食べる
- ・ おなかがいっぱいになるまで食べない

↓
栄養バランスがとれて
健康ダイエッ。運動も忘れずに！



旬の野菜紹介：にら

にらは、品種と栽培方法の改良で全国的に栽培されるようになりました。高知県は、温暖な気候と質のよい土地を生かした施設園芸が有名で、出荷量は全国1位です。

にらは一つの株から何度でも収穫できますが、最初に収穫されるものが最も味がよく、成長しすぎたものは繊維が強くなります。

カロテン、ビタミンB1・B2・C・E・Kなどのビタミン類をバランスよく含んでいます。栄養価が高く、独特の香りがあります。



レバニラいためやもつ鍋、ぎょうざには欠かせませんね。

作ってみよう！ 旬の野菜レシピ

たまにら玉			
《粉類》4人分			
・ 卵	3個	・ にら	1/2束
・ 卵豆腐	缶1パック	・ ねぎ	少々
★ 生クリーム	大さじ2	☆ しょうゆ	小さじ1
★ 鶏ガラスープ	40ml	☆ 砂糖	小さじ1
★ 水溶性片栗粉	大さじ1	☆ オイスターソース	大さじ2
★ こま割	大さじ1	・ 水溶性片栗粉	大さじ1

- 《作り方》
- ① にらは2cm程度の長さ、ねぎは小口切りにしておく。
 - ② 卵を溶きほぐし、★の材料全部とよく混ぜ、②をフライパンで一気に入れためる。
 - ③ にらとねぎを☆の調味料の中ですっと煮て、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、②の卵にかける。



イート イングリッシュ
★Eat English★ chocolate(チョコグリッド) : チョコレート