

すくすく ぐんぐん かまっ子

令和元年12月
No. 8
作成：嘉麻市内
学校栄養士



いよいよ 12月、今年も残すところあとわずかになりました。
寒さも厳しくなり、風邪をひいてしまう人が多くなる時期です。
毎日しっかり食べて元気に新しい年を迎えましょう。

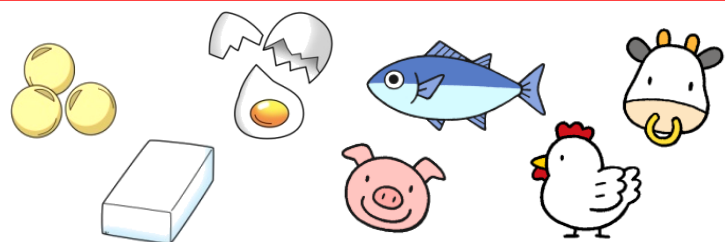
寒さに負けない食事をしよう！

寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。



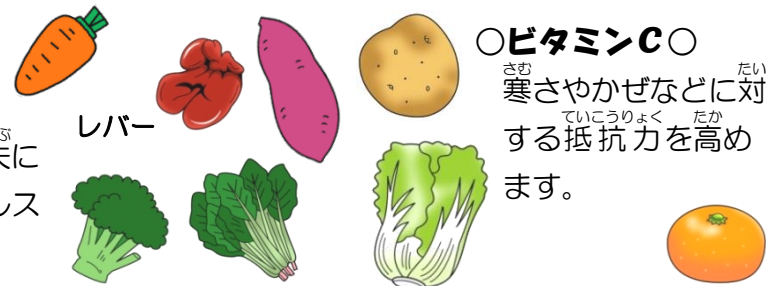
体力をつける

○たんぱく質○
寒さで消耗した体力を回復させます。



抵抗力を高める

○ビタミンA○
ひふや、のどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスなどの侵入を防ぎます。



○ビタミンC○
寒さやかぜなどに対する抵抗力を高めます。

体をあたためる

○炭水化物・脂質○
外の寒さで体温が下がらないように、熱をつくり、体をあたためます。



栄養バランスのとれた食事で冬を元気にすごしましょう！

やまのぼくま 12月

はくさい 白菜

12月は白菜を作られている
□□□□さん です。



8月末から種植えをし、9月おわりに定植（植え付け）をします。12月中旬から収穫できます。頭がかたい白菜がおいしいです。黄色い白菜がよく出回っていますが、昔からある白い白菜もおいしいです。
大人になっても健康ですぐすことができるように、もっと野菜を食べてほしいです。

□□さんは白菜の他にも、菜の花、七草、人参、キウイモなども育てられています。毎年、天候なども違うので何もかも大変とこのことですが、除草剤などは使用せず手作業されています。

はくさい 白菜のクリーム煮

給食のレシピ紹介



＜材料 4人分＞

- とり肉 …… 80g
- 白菜 …… 2枚
- たまねぎ …… 1/2個
- じゃがいも …… 小1個
- 人参 …… 4cm
- しめじ …… 1/2株
- いため油
- 小麦粉 …… 大さじ2
- バター …… 大さじ1
- 牛乳 …… 120cc
- 生クリーム …… 大さじ1
- コンソメ …… 少々
- 塩・こしょう …… 少々
- 水 …… 100cc

＜作り方＞

- 1 とり肉は一口大に切る。
- 2 白菜は葉と茎に分けざく切り、たまねぎはスライス、じゃがいもは食べやすい大きさに、人参はいちょう切りにする。しめじは石づきを取りほぐしておく。
- 3 鍋に油を入れ、中火でとり肉を炒める。白菜の葉以外の材料を加えサッと炒め、弱火にし小麦粉をふり入れる。粉っぽさがなくなったら水、コンソメを入れ煮る。
- 4 バター、牛乳、白菜の葉を加え、最後に生クリームを加える。
- 5 塩・こしょうで味をととのえる。