

すくすく ぐんぐん かまっ子

令和2年2月
No.10
作成：嘉麻市内
学校栄養士

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒さが続く時期です。かぜやインフルエンザにかからないように、早寝早起きを心がけ、規則正しい食生活を送りましょう。



ウイルスに負けない体を作ろう！

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。ウイルスに負けない健康な体をつくるために、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：赤のグループ

おもに体をつくるもとになる

魚・肉・卵・大豆製品など



副菜：緑のグループ

おもに体の調子をととのえる

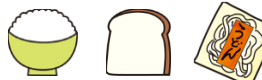
野菜・果物・きのこ類など



主食：黄のグループ

おもにエネルギーのもとになる

ごはん・パン・めんなど



しるもの汁物

いろいろな食材を入れて、3つの栄養を補います。

主食・主菜・副菜(・汁物)がそろくと、栄養バランスが整います！
バランスのよい食事でウイルスに負けない健康な体を作りましょう！

やまのぼくら 2月

ほうれん草

2月はほうれん草を作られている
□□ □□さん です。



なるべく農薬を使わないで、ほうれん草を育てています。そのために、ネットを張り、虫がビニールハウスの中に入らないようにしています。また、土を掘って溝を作り、草が生えないようにしています。
新鮮な野菜を提供しますので、たくさん食べてください。

□□さんは、年中出荷できるように、種をまく時期を調整しているそうです。右の写真は、種をまいて、約1か月後のほうれん草です。わたしたちが夏でも冬でも1年中ほうれん草をおいしく食べることができるのは、□□さんを含む農家さんの努力と工夫のおかげですね。感謝して食べましょう。



ほうれん草とツナのサラダ ~給食のレシピ紹介~

<材料 4人分>

- ほうれん草・・・1束
- シーチキン・・・1缶
- 人参・・・1/4本
- マヨネーズ・・・大さじ2
- 薄口しょうゆ・・・小さじ1
- こしょう・・・少々

<作り方>

- ほうれん草は、沸とうした湯でゆでる。水にとり、冷やした後、水気をしぼり、4cmくらいの長さ切る。
- 人参は、4cmのせん切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ツナ缶は、汁気をきり、ほぐしておく。
- 材料をすべてボールに入れ、マヨネーズ、薄口しょうゆ、こしょうを加えて混ぜ、味を調える。

