



こんにちは、栄養士です！



こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます。

朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう！

年末年始は不規則な生活が続いてしまいがちですが、早寝・早起き・朝ごはんて生活リズムを整え、今年も1年元気に過ごしましょう！



朝ごはん

朝ごはんを食べると脳と体の動きが活発になり、いきいきと一日を過ごすことができます！



★気持ちよく朝ごはんを食べる為には、早寝早起きの習慣も大切です★

早寝

睡眠中に成長ホルモンが分泌され、脳や体の成長を促します。遅くとも夜9時には寝るようにしましょう。



早起き

早起きして朝日を浴びると、目覚めが良く、朝ごはんを美味しく食べられます。



旬のはくさいをおいしくたべよう



白菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、風邪の予防や疲労回復等に効果があります。選ぶ際は、葉先がちぢれ、茎に厚みがあるものがおいしく、カット済の場合は、断面が平らで白いものが新鮮です。保存する際は、芯を取り除き、切り口を水で濡らしたキッチンペーパーで覆い、ラップで包んで冷蔵庫で保管すると長持ちします。



今月は「白菜のクリームスープ」のレシピをご紹介します



～材料～ (おとな2人分)

白菜	2枚 (200g)
玉ねぎ	1/4個 (45g)
人参	1/6本 (30g)
ホールコーン	大さじ2 (20g)
ベーコン	1枚 (20g)
バター	大さじ1弱 (8g)
小麦粉	大さじ1弱 (8g)
牛乳	70ml
出し汁	330ml
塩・こしょう	少々

～作り方～

- ① 白菜は2cm長さの短冊切り、玉ねぎはスライス、人参は2cm長さの千切りにする。
- ② ベーコンは千切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し②のベーコンを入れ炒める。①の野菜、ホールコーンを加え、食材に火が通ったら小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、出し汁を加えて煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら牛乳を加え、塩・こしょうで味を調えたらできあがり！



おうちでも ひと口目は **野菜** から

クックパッド「東京あだち食堂」にて、ご家庭で簡単に作れる野菜レシピを紹介しています。→ぜひ、作ってみてください！



足立区



知ると分かる。すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI