



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。↓



年末年始は、生活リズムが乱れ体調を崩しやすくなります。早寝・早起きや朝ごはんを食べることを意識して、生活リズムを整えましょう。

早寝

成長ホルモンは、夜寝ている間に分泌され、からだの成長を促します。日中は外でからだを動かすようにすると、寝つきがよくなります。

夜9時までには
寝るように・・・



早起き

早起きをして朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。休みの日も同じ時間に起きる習慣をつけることが大切です。

朝7時までには
起きましょう！



朝ごはん

朝ごはんは、元気にからだを動かす力のもとになります。毎朝、欠かさず食べるようにしましょう。

家族そろって
いただきます！



旬の白菜をおいしくたべよう



白菜は、水分を多く含み、どんな料理にも相性が良いのが特徴です。葉の白い部分にできる黒い点は、ポリフェノールが変色したものなのでそのまま食べられます。

外側は少し硬いので炒め物や煮物に、内側は軟らかいのでサラダなどにするのがおすすめです。



今月のレシピ 白菜のクリームスープ



～材料～（おとな2人分）

白菜	200g
人参	1/6本
玉ねぎ	1/4個
ホールコーン	大さじ2
ベーコン	1枚
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
出し汁	1と1/2カップ
牛乳	1/2カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

～作り方～

- ① 白菜は2cm長さの短冊切り、人参は2cm長さの千切り、玉ねぎはスライスにする。
- 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、①の野菜・ホールコーンを加えさらに炒め、しんなりしてきたら小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒め、出し汁を加えさらに煮込む。
- ④ 具材が軟らかくなったら、牛乳を加えひと煮立たせ、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