



食育便り

長子配付

令和2年12月

白山市立北陽小学校

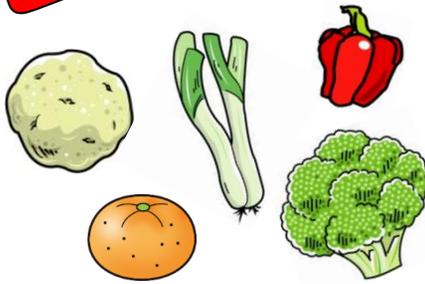


12月「冬の食生活について考えよう」

口や鼻の粘膜を守り、
からだにウイルスが
入るのを防ぎます

ビタミンC

基礎体力をつけて、
抵抗力を高めます



ビタミンA

強い皮膚を作り、
ウイルスと戦うため
の抵抗力を高めます

たんぱく質



白山めぐみん

JA白山のはくさい

白山めぐみん給食



12/11 (金) 登場!



- ・カレーピラフ
- ・ミートボール
- ・はくさいのクリーム煮
- ・牛乳

白菜は英語で「チャイニーズ・キャベツ」ともいわれるように、中国から伝わってきました。白菜には、風邪予防に効果のあるビタミンCを多く含みます。これからの鍋の季節に良く使われますが、白菜のビタミンCは水に溶けやすいので、煮汁ごと食べるのがおすすめです。

北陽キッチン

『レシピ教えて♡』の声にお応えします！ぜひ作ってみてね！
魚焼きグリルorオーブンで作れます！



- 4人分
- | | | |
|----------|-----|---|
| 生鮭切り身40g | 4切 | A |
| 白ワイン | 大2 | |
| 塩・コショウ | 少々 | B |
| コンソメ | 小2 | |
| ニンニク | 1かけ | |
| バジル粉 | 適量 | |
| パセリ 乾 | 適量 | |
| パン粉 | 30g | |
| オリーブ油 | 大2 | |

★鮭の香草パン粉焼き★

- ① 生鮭に塩をふり、10分置くと水気が出てきます。その水分をペーパーで拭き取り、コショウ、白ワインをふりかけ10分ほど置きます。
- ② その間にニンニクをすりおろして、Bの材料をボウルにすべて混ぜ合わせます。
- ③ アルミホイルの上に、鮭を並べ、鮭が隠れるようにBをまぶし軽く押さえます。200℃で10分～15分焼いてできあがりです！
(パン粉が焦げてきたらアルミホイルをかぶせて焼いてみましょう。)