

めんえきりょく たか 免疫力を高めましょう！！

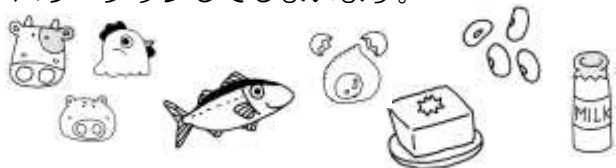
2020年 6月10日
横浜市立三ツ沢小学校
栄養教諭

今週から三ツ沢小学校では、健康的な体づくりと免疫力を高めることを目的として、登校後にラジオ体操や簡単なストレッチ・ダンス等で体を動かす3分間運動が始まりました。手洗いやマスクの着用で細菌やウイルスへの感染予防や拡大防止に取り組むことはもちろん大切なことですが、体を動かすことや食事、しっかりと睡眠・休ようを取ることで体の免疫力を高めておくことも大切です！

めんえきりょく しよくじ 免疫力をアップさせるための食事のポイント

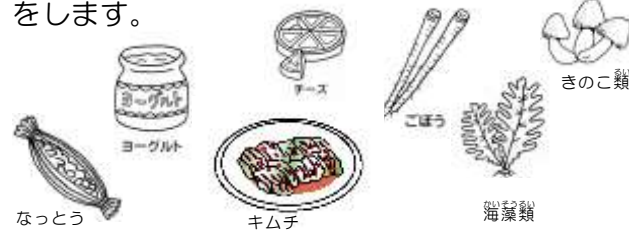
① たんぱく質を摂りましょう

体を作るもと（髪の毛や筋肉、骨や血、皮膚など）になる栄養素がたんぱく質です。不足すると皮膚や粘膜が弱くなり、免疫力がパワーダウンしてしまいます。



② 腸内の環境を整えましょう

食べ物を通して体の中に侵入しようとする外敵をブロックしたり、栄養素を吸収したりする重要な働きをする腸。善玉菌がその働きを助けます。発酵食品がおすすめです。食物繊維も腸内環境を整えるために大切な働きをします。



③ 野菜をたっぷり摂りましょう

ビタミンAやCやEを多く含む野菜には、免疫細胞を増やしたり活性化させたりする働きがあります。また、そのほかの栄養素も多く含まれます。一種類ではなく、多くの種類の野菜から必要な栄養素を摂り入れられるといいですね。



簡単に言うと・・・

ひとつの食品に頼らない、バランスのよい食事を心がけることがポイントになります！



学校が再開して一週間が過ぎました。午前と午後に分かれての登校も今週から入れ替わりました。来週からはいよいよ一斉登校が始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」で朝のリズムを整えていきましょう。

レッツ チャレンジ

～かんたんクッキングⅢ～

おうちで調理実習その3 ジャーマンポテト

【材料】(1人分)

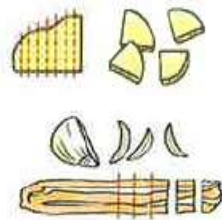
じゃがいも 100g (中1こ)
 たまねぎ 30g (中1/6こ)
 ベーコン 20g (1枚)
 油またはバター 5ml (小さじ1)
 粉チーズ 10g (大さじ1)
 塩・こしょう 少々



家庭科の教科書
 5年生117ページ
 6年生100ページ

【作り方】

- 1 ジャがいもは厚さ5mmくらいに切り、2～3分間ゆでておく。
- 2 たまねぎはうす切り、ベーコンは、はば2cmくらいに切る。
- 3 フライパンをあたためて油を入れ、ベーコンとたまねぎをよくいため、ベーコンの油が出てきたら、じゃがいもを入れる。
- 4 塩、こしょうで味をつける。
- 5 粉チーズを加え、ふたをし、1分間くらいで火を止めて蒸らし、盛りつける。



こまつなとしらすのオリーブポン酢漬

農家の方に教えていただいたレシピです。

【材料】3～4人分

こまつな 半束
 しらす 25g
 ポン酢 大さじ3
 オリーブオイル 大さじ3

【作り方】

- 1 こまつなは流水でよく洗い、3cmくらいに切る。
- 2 調理用のビニール袋等に切ったこまつなとしらす、ポン酢、オリーブオイルを入れる。
- 3 ビニール袋の口をしぼり、よくもみ込む。
- 4 冷蔵庫で半日～漬けたらできあがり。

※漬け込み時間や調味料の量は好みで調整してください。



サバと卵のそぼろ丼

ひき肉ではない魚のそぼろもたまにはいかがですか？

【材料】3人分

○さばそぼろ

さば（水煮缶）190g

※汁ごと使います

- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2

○卵そぼろ

- 卵 3個
- 砂糖 小さじ3
- 塩 少々
- 油 適量

炊きたてごはん

【作り方】

○さばそぼろ

- 1 小鍋に調味料とさばを汁ごと入れ、ほぐしながら水分が飛ぶまで中火で炒める。

○卵そぼろ

- 1 別の小鍋に薄く油をひいて弱火にかける。
- 2 溶いた卵に調味料を加えて混ぜ、菜箸等でそぼろ状になるまで炒める。

器にご飯をよそい、さばそぼろと卵そぼろ、お好みでトッピングをのせれば出来上がり。

刻み大葉や刻みのり、ごまなどお好みでトッピングしてもおいしいです。



きゅうしよく だいにんき
給食でも大人気

ビビンバ

お好みでキムチを
のせれば、本格的
なビビンバに



ざいりょう にんぶん
【材料】3人分

ごはん 600g

【作り方】

ビビンバ用肉

豚小間肉 200g
(または牛肉)

ねぎ 60g

しょうが 小1かけ

にんにく 1/2粒

サラダ油 小さじ1

しょうゆ 大さじ3/4

砂糖 小さじ1

酒 小さじ1

コチジャン 小さじ2

- 1 ねぎとしょうがをみじん切りにする。
- 2 にんにくはすりおろして半分に分ける。
- 3 厚手のなべまたはフライパンに油を入れ、ねぎ、にんにく、しょうがを弱火で炒め、肉を炒める。
- 4 合わせた調味料を加え、炒りつける。



豆もやし 150g

こまつな 60g

にんじん 20g

ひじき(水煮) 40g

しょうゆ 小さじ1/2

にんにく 1/2粒

しょうゆ 大さじ1

砂糖 小さじ2

酢 小さじ2

塩 小さじ1/4

ごま油 小さじ1

切りごま 大さじ1

ひじき入りナムル

- 1 調味料を合わせ、塩、砂糖がとけるまで加熱する。
- 2 豆もやしとせん切りにしたにんじんをゆでる。豆の部分がやわらかくなるまで2~3分ゆでる。
- 3 こまつなをゆで、3cm位に切る。
- 4 水煮ひじきは水けをよくきり、しょうゆで下味をつける。
- 5 もやし、こまつな、にんじんの水けをよくしぼり、ひじきを加え、1の調味料であえる。
- 6 ごま油とごまを入れる。

※ カルシウムや食物せんいの豊富な豆もやしやひじきを使っていますが、ふつうのもやしやひじきがなくてもおいしくできます。

