



健康は毎日の食生活から

最近の食生活はいかがでしょう。お家で過ごす時間が増えて、ついだらけてしまい、お菓子の食べすぎや不規則な食事などで栄養が偏っている人もいるかもしれません。**毎日の食事は、自分の体の成長に結びつきます。**さらに、栄養バランスの整った食事を続けることで、抵抗力を高めてウイルスにも負けない体をつくっていきましょう。

※抵抗力とは・・・病原体（ウイルスなど）に打ち勝つための体力や免疫力のこと。免疫とは、自分を病原体から守る仕組み。

例えば血液中の白血球の一種が侵入した病原体を攻撃するなどのはたらきをする。

1 三度の食事は必ず食べましょう。

朝食を食べないと、集中力が不足して学習に身が入りません。



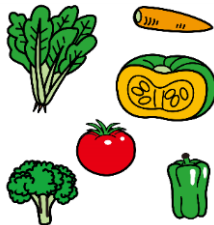
2 毎日、牛乳を飲みましょう。

ジュースの代わりに牛乳を。カルシウムをしっかりとりよう。



カルシウムを多く含む食品

3 不足しがちな緑黄色野菜を食べましょう。



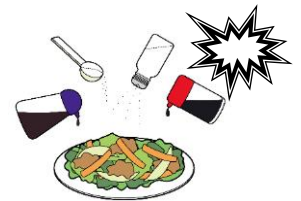
4 「腹八分目！」

食べすぎに注意しましょう。



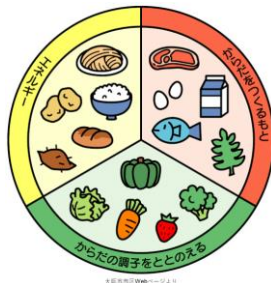
5 塩分はひかえめに。

目安は、食塩1日6g以下。



6 一つの食品で完全なものはありません。

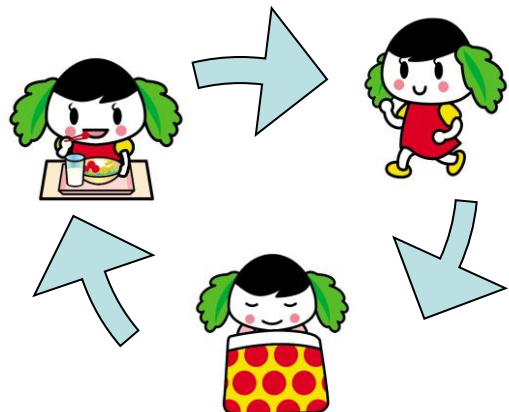
いろいろな食品を組み合わせることで食べましょう。



食事のほかに、「**適度な運動**」と「**休よう・睡眠**」も大切です！

7 ゆっくりと時間をかけて食べましょう。

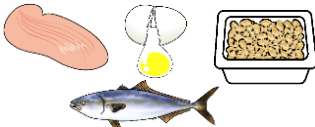
食事は心を落ち着けて、よくかんで食べましょう。



ストレスや疲れには

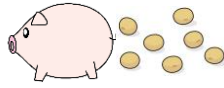
たんぱく質・ビタミンB群・ビタミンCを積極的に！

たんぱく質



☆ストレスによってたんぱく質の消費量は増えます。

ビタミンB1



☆栄養素を体内でうまく代謝（エネルギーに変換すること）ができないと疲れを感じます。
☆栄養素をエネルギーに変換するには、ビタミンB群が必要です。

ビタミンB2



ナイアシン



ビタミンC



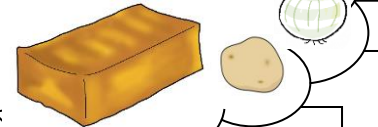
☆ビタミンCをとることでストレスに対する抵抗力が高まります。

～ 給食レシピで作ってみませんか ～



生揚げのそぼろ煮

旬の新じゃが・新玉と♪



材料	(切り方)	(4人分)
●生揚げ	2cm角	2枚
●しょうゆ		大さじ1
●砂糖		大さじ1強
●水		40ml
・豚ひき肉		60g
・こんにゃく(きざみ)		30g
・じゃがいも	2cm角	大1個
・玉ねぎ	2cm角	小1個
・にんじん	5mmいちょう	1/3本
・しょうが	みじん	1g
・炒め油		適量
・しょうゆ		小さじ2
・みりん		小さじ2/3
・かたくり粉		小さじ1弱
・だし汁		80ml

作り方

- ① 削り節でだしをとる。
- ② 生揚げを油ぬきして切り、調味料（●マーク）で別煮する。
（※生揚げにすぎいらぬようにコトコト煮る）
- ③ にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- ④ 油をひき、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・こんにゃく・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- ⑤ だし汁を入れて調味し、煮る。
- ⑥ 煮えたら、水溶きかたくり粉を入れ、生揚げを入れる。

○新じゃが・新玉ねぎは、水分が多いので火が通りやすく、甘みもあるので素材の味を生かした調味料がおすすめです。

○給食ではひき肉にこんにゃく(きざみ)を混ぜて、食物せんいの摂取をアップしています。

～ かんたん朝ごはんにチャレンジ?! ～



つくってみよう! おにぎり

準備するもの

- ・たぎたてご飯
- ・食塩
- ・お好みの具
(こんぶ、たらこ、ツナ、梅干し など)
- ・焼きのり
- ・お茶わん
- ・サランラップ

手順

- ① お茶わんに、大きめにラップを広げ、塩をふる。
- ② ①にご飯をのせて、真ん中にお好みの具をのせる。
- ③ 具がごはんからはみでないように、ラップでつつむ。(きんちゃく型に)
- ④ ラップの上からごはんをにぎり、形を整える。
※にぎりすぎに気を付けよう。7～8回が目安です!
- ⑤ 食べるときに、ラップをはずして、のりを巻きましょう。



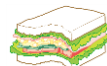
つくってみよう! アレンジ食パン

準備するもの

- ～ サンドイッチ ～
- ・食パン 1まい
- ・具 (レタス、トマト、きゅうり、チーズ、ハム、マヨネーズ等)
- ～ 和風トースト ～
- ・食パン 1まい
- ・トッピング (しらす、とろけるチーズ、マヨネーズ、焼きのり)

手順

- ① 野菜は水であらってちぎるか、うすく切る。
- ② 食パンの半分に具を好きな順でのせる。
- ③ 食パンを半分に折って具をパンでサンドする。
- ④ 食パンの上に、チーズ・しらす・マヨネーズを順にのせる。
- ⑤ トースターで焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら、焼きのりをちぎってのせる。完成。



※食パン2枚で、具をサンドするのもいいですね。



☆作り置きのみそしるやスープ等もつけられると、栄養バランスがもっとよくなりますよ。