

# もいもい

～**食育だより**～

5月号 海道小学校 2020.5.吉日

お家の方と読んでください。

まいつき にち  
毎月19日は  
しよくいく ひ  
食育の日!!

校庭の若葉も鮮やかな季節になりました。入学式・進級から約1ヶ月が経ちました。まだまだ周囲も落ち着かない日々が続いていますが、学校再開に向けて、体調を整えながら、元気にお過ごしください。朝晩の気温差がみられ体の疲れが出やすい時期でもありますが、元気に過ごすには規則正しい生活とバランスのよい食事や休息も大切です。

## 朝ごはん毎日食べてますか？

朝ごはんは1日のエネルギー源です！

① 朝起きたばかりの体にはエネルギーが不足しています。

夜遅くまで起きていませんか？

夜は早く寝て、朝ごはんが食べられるように早起きしましょう！

② 「朝ごはん」を食べないと脳にエネルギーが送られず、集中力が下がります。

朝ごはんを食べることによって、代謝が高まり、体温等が少しずつ上がり、脳が活発に働き始めます。



<朝ごはんの30分前には起きましょう！>

寝ている間に下がった体温が上がって活動の準備が整うまでに、20分程度かかると言われています。朝ごはんを食べる30分前に起きてるようにしましょう。

<食べやすい朝食の工夫をしましょう！>

時間のない朝は、簡単に食べやすい朝ごはんを工夫してみましょう。



## 栄養バランスよく！おすすめ朝ごはん

<p><b>主食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>パン</li> <li>めん</li> </ul>	<p><b>主菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>たまご</li> <li>お魚、お肉</li> </ul>
<p><b>副菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜</li> <li>くだもの</li> </ul>	<p><b>汁物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>味噌汁</li> <li>牛乳</li> </ul>

**和食**

あつやきたまご つはもの  
たきこみごはん みそしる

**洋食**

くだもの やさいスープ  
ピザトースト

## 食事で免疫力アップ！！

ウイルスや菌その他の感染症に負けない体をつくるには、免疫力を高めることです。免疫力を高めるには、腸内環境を整え良好な状態を保つことや基礎代謝を上げて低体温を改善することなどが重要です。食物せんいを多く含む食品（野菜・きのこ類・海藻）やヨーグルト・味噌・キムチなどの発酵食品は腸内環境を整えてくれるといわれています。また、基礎代謝を上げるためには筋肉を増やすことです。そのためには動物たんぱく質である卵・肉・魚をしっかりと摂取することが大切です。

免疫力強化食材と 栄養素	疲れをとる食材と 栄養素	ストレス解消食材と 栄養素
<βカロチン>	<ビタミンB群>	<ビタミンB群>
にんじん	牛乳・スパム・お肉	厚揚げ・チーズ
かぼちゃ	<ビタミンA・C・E>	<ビタミンC>
トマト	グリーンピース・ちんげん菜	じゃがいも・もやし
<水溶性食物せんい>	<アスパラギンサン>	<カルシウム>
海藻 ・ゴボウ	アスパラガスなど	小松菜・もやし・チーズ
<不溶性食物せんい>	<クエンサン>	桜えび
キノコ類・イモ類	梅干し・レモンなど	

# 正しい手の洗い方

菌・ウイルスから体を守るために手洗いも効果的と言われています。家の中や外には、目に見えないたくさんの菌が付着しています。菌は目に見えないので、知らず知らずのうちに菌をもち込んだり、もち出したり、広げたりすることが考えられます。基本的には手洗いでかなり感染を防げることができます。手の正しい洗い方をご紹介します。この機会にご家族でおためしてください。



みんなで手洗いうがいを習慣づけようね！！  
手洗いうがいでバイバイキ～ン



# ～お家でクッキングレシピ～

## バンサンスウ

<作り方>

- ① 春雨は下ゆでしておく。
- ② 調味料は全部合わせておく。
- ③ キャベツ・にんじん・にら・もやしを茹でる。
- ④ 冷やしておく。
- ⑤ 冷えたら、調味料と合わせて完成です。



材料	4名分	(切り方)
キャベツ	80g	(千切り)
にんじん	20g	(千切り)
春雨 (乾物)	16g	
にら	20g	(2cm幅)
もやし	60g	
酢	大さじ1	
洋がらし	少々	
砂糖	小さじ1	
醤油	大さじ1	
塩	少々	
ごま油	少々	

## チキンドリア

<作り方>

- ① ご飯を炊いておく。
- ② フライパンに、マーガリン・鶏肉を入れて炒める。少し色が変わってきたら、たまねぎ・にんじん・コーンを入れて、ケチャップ・コショウで味を整える。
- ③ 鍋にマーガリンを入れて、弱火で溶かして小麦粉を少しずつ入れてホワイトルウを作る。
- ④ 出来たらボウルに入れておく。
- ⑤ 鍋に豆乳を入れて温めておく。徐々にホワイトルウを入れてとろみをつける。
- ⑥ コンソメ・塩・コショウで味付けをし、ほうれん草を入れる。
- ⑦ カップにチキンライスを入れて、ホワイトソースをかけてパン粉・チーズ・パセリをかけてオーブンで焼く。(オーブン温度200℃)
- ⑧ 焼き色がついたら完成です。



材料	4名分	(切り方)
<チキンライス>		
精白米	100g	
水	140cc	
たまねぎ	40g	
にんじん	20g	
マーガリン	4g	
コーン	20g	
鶏肉	40g	
ケチャップ	20g	
コショウ	少々	
<ホワイトソース>		
マーガリン	20g	
小麦粉	20g	
豆乳	180cc	
コンソメ	2g	
塩	少々	
コショウ	少々	
ほうれん草	40g	
パン粉	少々	
チーズ	少々	
パセリ	少々	