



6月号
宇都宮市立国本中学校

休み中、便秘になりませんでしたか？？？？

長いなが——いお休みでした。食事はどうしていましたか？
時間を決めて食べていましたか？
野菜を食べていましたか？
好きな物を積極的に食べていませんでしたか？
乳製品や牛乳を摂っていましたか？
わがままになってしまった生活のリズムを今日から戻していきましょう。
まずは朝、起きてから登校するまでに
→しっかり朝食 ゆっくりトイレタイム この確保に努めましょう。



ファイトケミカルをご存知ですか？



野菜や果物が、紫外線や昆虫などから自分を守るために作りだされた色素や香り、辛味、ネバネバなどの成分のことで、色の濃い野菜や、香りの強い野菜、苦い・辛い野菜、ネバネバのモロヘイヤなどに多く、免疫力向上、老化抑制など健康に過ごす手助けをします。

ファイトケミカルおすすめメニュー

ウイルスや細菌などを身体に入れないように、最前線で戦う「粘膜」をサポートするメニューを紹介します。ぜひお試しください。（アンチエイジング効果もありそうですよ）

ツナとブロッコリースプラウトのサンドイッチ（アボカド入り）
納豆・トマト・新たまねぎ・きゅうり・青じその冷製パスタ
夏野菜のトマトカレー
千切りにんじんのラペ（サラダ）

どれも簡単です。お試しください。

