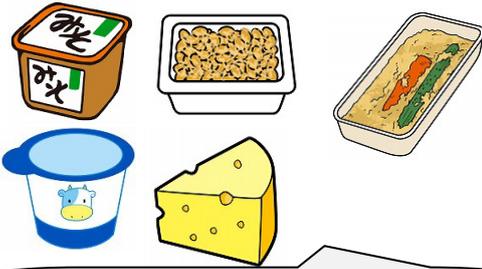


腸を元気にして体も元気になろう！！

私たちの体の中には、ウイルスや細菌から体を守り、病気になるのを防ぎ、かかった病気を治そうとする働きがあります。これを免疫力といいます。免疫細胞の約7割は、腸に集中しているといわれているため、腸はウイルスや細菌の侵入を食い止める最大の免疫器官と言われます。免疫細胞がうまく働くかどうかは、腸内環境にかかっているのです。腸に良い食品を紹介したいと思います。

腸の中の良い菌を増やす食品



乳酸菌やビフィズス菌をとろう！

お腹の中で良い菌が食べる食品



お腹の中の良い菌は、善玉菌と呼ばれています！

お弁当が始まります

1月31日から2月17日までの間、調理室の空調設備工事のため、給食の提供を停止し、各ご家庭でお弁当を用意していただきます。昨年のおにぎりの日とお弁当の日では、いろいろなおにぎりの作り方や、栄養バランスを意識したお弁当の献立の立て方について指導を行いました。この機会に食育の一環として子供自身がおにぎりや弁当の中身を考えたり作ったりすることで、子供たちの食への関心を高めるとともに、いつも作ってくれる人への感謝の気持ちを育むことができるとよいと思います。以下に、食べやすくて具に悩まず見た目もきれい☆「おにぎらず」簡単レシピをご紹介します。この期間保護者の皆様には大変お世話になりますが、どうぞよろしくお願いいたします。

具材たっぷり！「おにぎらず」の作り方

【材料】ごはん、海苔、お好みの具材



1. 海苔にご飯をのせる
2. 具材をのせる
3. ご飯をのせる
4. 海苔の四隅を折って包む
5. ラップで包む



【上手に作るコツ・ポイント】

- ・最初にごはんを海苔の中央に四角く置くと包みやすい。
- ・ラップで包んだ後しばらく海苔とごはんをなじませる。
- ・切る場合はラップごとカットするときにきれいに切れます。

焼き肉のたれ、肉、ホウレンソウやレタス、ニンジンなどの野菜を組み合わせたものや、納豆、たらこ、ツナマヨ、チーズ、卵など、中身は何でもOK！♪おにぎらずとスープジャーの味噌汁♪でも立派なお弁当☆ぱたん



と折るだけのさらに簡単なバージョンや作成グッズもあるようです♪
この機会にいろいろなお弁当の形式を試してみるとよいですね♪