

～2月 食育だより～

早宮小学校



かぜは予防が肝心！



日に日に寒さが増し、カゼやインフルエンザがはやる時期となります。みなさん、体調は大丈夫ですか？
カゼをひかないため、また、人にうつさないために、気を付けてほしいことをまとめてみました。

か

えったら てあらい・うがい・わすれずに

外から帰ったら必ず、石鹸でいねいに手をあらい、うがいをしましょう。

また、せきやくしゃみをした後、鼻をかんだ後、たくさんの方がさわっているものにふれた時なども、こまめに手を洗うようにしましょう。



ぜ

つたいに とってほしい 十分な睡眠

疲れがたまっていたり、寝不足の状態では、カゼのウイルスに対する体の抵抗力が落ちてしまいます。夜はしっかりと睡眠をとって疲れをためないようにしましょう。



よ

うふくの 着方を工夫し ぽかぽかに

寒いからといってたくさん重ね着すると、あせが発散できず、逆に体を冷してしまうことも、通気性のよい下着を身につけ、足元・首元・腰・おなかを冷さないよう、靴下・マフラー・腹巻きなどで工夫し効率的に温めましょう。



ぼ

ういんや ほうしょくをさけ バランスの良い食事を

暴飲 暴食すると胃腸が弱ってしまいます。健康な食生活の基本である、一日3食 赤・黄・緑の食材をバランスよく取り入れることが大切です。特に鼻やのどの粘膜を保護するビタミンAと抗酸化・抗ストレス作用があり、免疫力を高めるビタミンCを積極的にとるようにしましょう。



う

つさめよう せきエチケットを守りましょう

カゼをひいて、せきやくしゃみが出る時は、マスクを着用するのがマナーです。

マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻をおおって、周りの人にかからないように マナーです。気をつけましょう。また、予防のためにマスクをすることも有効です。



カゼやインフルエンザの流行を防ぐためには、一人ひとりが、うつらないように気をつけることが肝心です。もし体調をくずしてしまったら、早めにお医者さんにもてもらいましょう。

(家庭数配布)

給食の汁物を紹介します。パート2

よしのじる

材料(4人分)

水	3カップ	調味料	
かつおだし	小匙1	酒	小匙1
		しょうゆ	小匙1/2
		塩	小匙1/4
鶏肉	100g	水溶き片栗粉	
下味酒	少々	片栗粉	大匙1/2
にんじん	1/2本	水	大匙1/2
里芋	150g		
小松菜	1/2わ		
えのき茸	1/2袋		
豆腐	1/2丁		

作り方

- 1、下準備
鶏肉は一口大に切り、酒をふりなじませる。
にんじんは、いちょう切り
里芋は、皮をおき一口大に切り、下茹でする。
小松菜は、茹で2~3cmに切り水気を絞る。
えのき茸は、根を取り半分に切り、パラパラにする。
豆腐は、さいの目に切る。
- 2、鍋に水・だし・鶏肉・にんじんを入れ煮立ててあくをとる。
里芋・小松菜・えのき茸・豆腐を入れる。
沸騰したら酒・塩・しょうゆを入れ味をみる。
水溶き片栗粉を少しずつ入れ、とろみをつける。

マカロニスープ

材料(4人分)

水	3カップ	調味料	
Mカラスープの素	小匙1/2	酒	小匙1
又はコンソメスープの素	(1個)	しょうゆ	小匙1/2
		塩	小匙1/4
ベーコン	1枚	こしょう	少々
にんじん	1/2本		
玉ねぎ	1/2こ		
きゃべつ	150g		
マカロニ	40g		

作り方

- 1、下準備
ベーコンは、千切り
にんじんは、千切り
玉ねぎは、薄切り
きゃべつは、短冊切り
- 2、鍋に、水・スープの素・1を全部入れ煮立てる。
マカロニを加えマカロニが柔らかくなったら酒・塩・しょうゆ・こしょうを入れ味をみる。

わかめスープ

材料(4人分)

水	3カップ	調味料	
Mカラスープの素	小匙1/2	酒	小匙1
又はコンソメスープの素	(1個)	しょうゆ	小匙1
		塩	小匙1/4
豆腐	1/2丁	こしょう	少々
生わかめ	10g	ごま油	小匙1/2
長ねぎ	1本	白いりごま	小匙1/2

作り方

- 1、下準備
豆腐は、さいの目切り
生わかめは、水に戻し食べやすい大きさに切る
長ねぎは、ななめ切り
- 2、鍋に、水・スープの素を沸かす。
豆腐・わかめ・長ねぎを入れる。火が通ったら酒・しょうゆ・塩・こしょうで味を整える。
仕上げにごま油・いりごまを入れる。
- 2、鍋に、水・スープの素を入れ煮立たせる。豚肉・にんじん・白菜を入れる。火が通ったらもやし・長ねぎ・小松菜を加える。沸騰したら酒・塩・しょうゆ・こしょうを入れ、味をみる。香りづけにごま油を足し、ワンタンを入れる。ワンタンが浮いてきたら出来上がり。