

きゅうしよくだより

※お家の人といっしょに
よ
読みましょう。

令和2年4月17日
仙台市立六郷小学校

突然の臨時休校からまもなく2か月が経とうとしています。慣れない生活で体調を崩してはいませんか。新型コロナウイルスによる感染拡大が心配されるのですが、予防はインフルエンザなどの感染症予防と同じです。感染症予防の3原則は、①感染経路の遮断（手洗い・うがい・マスク）②感染源の除去（不要な外出を避ける・不要な接触を避ける）③**抵抗力を高める（十分な栄養・睡眠・適度な運動・体を温める）**です。

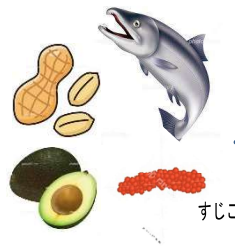
★おもに「**抵抗力をつける**」食べ物は何？



ビタミンA



ビタミンC



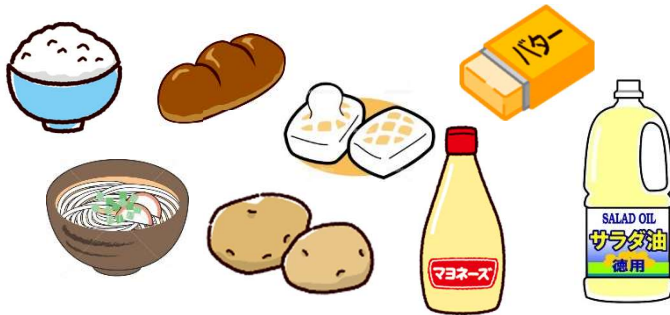
ビタミンE

ウィルスが鼻やのどから入りこむのを防ぎ、ウィルスと戦う力も強くするよ。



粘膜を強くして抵抗力を高めるために欠かせないのが「抗酸化ビタミン」と呼ばれるビタミンA, C, Eです。野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

★おもに「**体を温める**」食べ物は何？



体温が1℃上がると、抵抗力が5～6倍増えるよ。



熱をつくり体を温めるだけではなく、私たちの体を動かす力のもとにもなります。油のとりすぎには注意しましょう。

★**規則正しい生活**が一番！

疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。



給食の人気メニューを作ってみませんか？

★アメリカンサラダ

◎材 料 (5人分)

キャベツ	350g	…ざく切り
きゅうり	1本	…せん切り
人参	30g	…せん切り
冷凍コーン	30g	
ポテトチップス	適量	

<ドレッシング>

サラダ油	12g	(=大さじ1)
酢	15g	(=大さじ1)
砂糖	1g	(=小さじ1/3)
塩	4g	(=小さじ1弱)
こしょう	少々	
マスタード	少々	
(粉末)		



給食はうす塩味で作りますが、いろいろな味で試してみてください。

私たちにもできるお手伝いポイント！



合わせてよく混ぜておく

◎作り方

- ①キャベツ・きゅうり・人参を洗う。
- ②キャベツ・きゅうり・人参を切る。(キャベツは手でちぎってもよい)
- ③キャベツ・人参・冷凍コーンを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで1分30秒加熱し、キャベツをしんなりさせる。
- ④③の水気をよく絞り、きゅうりとドレッシングを混ぜ、お皿に盛り付ける。
- ⑤冷蔵庫で冷やし、食べる直前に上から砕いたポテトチップスを散らす。

私たちにもできるお手伝いポイント！

★小松菜おしパン

◎材料 (直径7センチの丸型10コ分)

ホットケーキミックス	350g
砂糖	40g
牛乳	150g
水	110g
有塩バター	30g
卵	1個
チーズ	60g
小松菜	100g

◎下準備

- ☆小松菜をゆで、水で冷やしたものをみじん切りにし、水気をしぼっておく。
- ☆チーズは0.5cmの角切りにする。
- ☆バターを湯せんにかけて、溶かしバターにする。

◎作り方

- ①ボールに水と牛乳、割って溶いた卵、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを3回に分けて①に加え、サクリと混ぜる。
- ③切った小松菜とチーズ、溶かしバターを②に加え混ぜる。
- ④③を丸型の8分目まで入れ、約10～15分蒸す。

私たちにもできるお手伝いポイント！

