

5月食育だより



令和2年 5月号

【今月の目標】

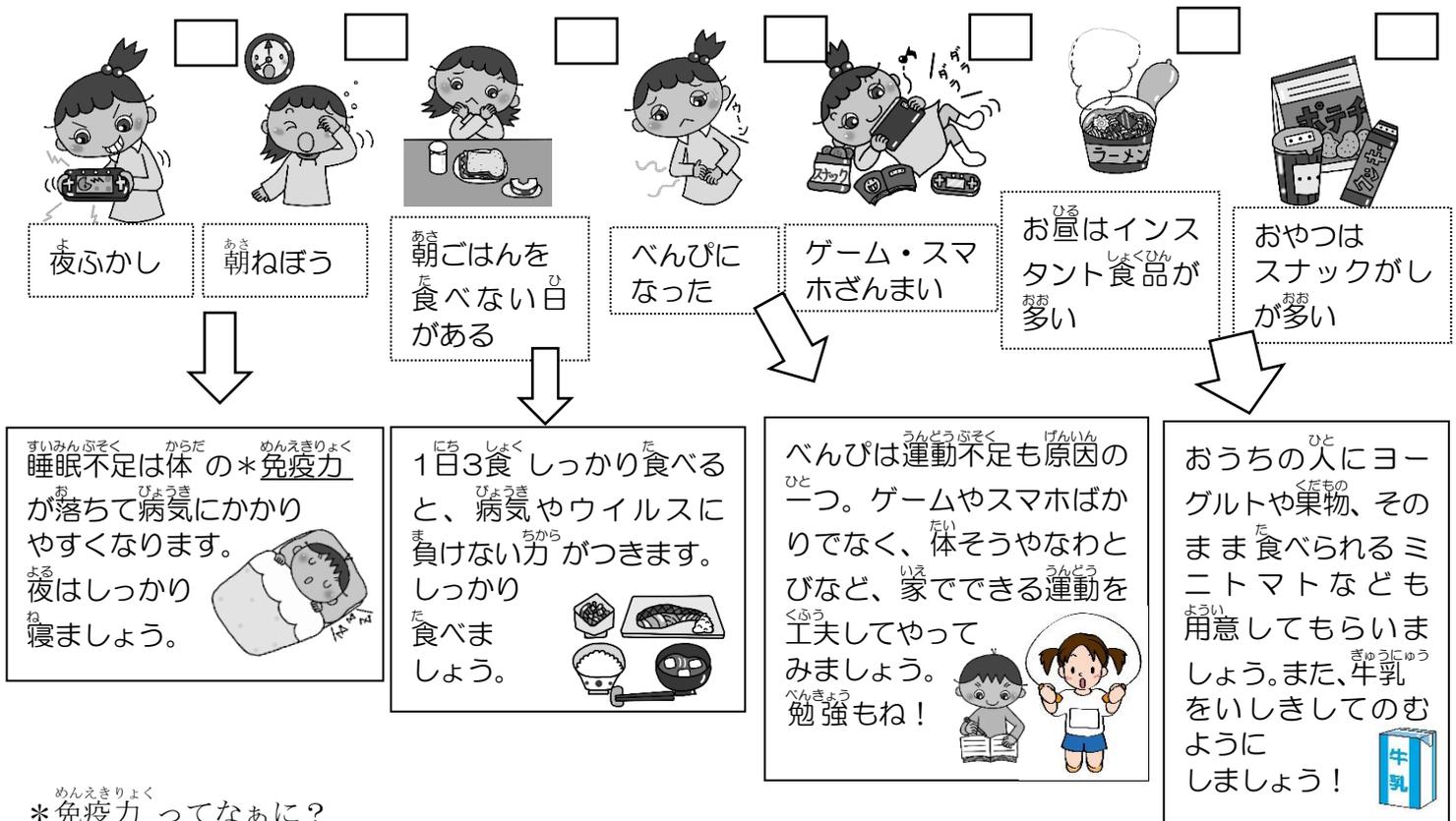
休校中の生活習慣に
気をつけよう

健康づくりは生活リズムと食事から

新型コロナウイルスの世界的な大流行が起きています。学校もそのためお休みとなり、給食もなくなってしまいました。みなさんどんな一日を過ごしているのでしょうか？ 私たちの体は、1日の中で一定のリズムに従って活動しています。おなかですくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとっても重要です。

○こんな生活になっていませんか？あてはまるものにチェックしてみましょう。

1つでもチェックがついた人は、生活を改善するようにしましょう。



*免疫力ってなあに？

人間の体は、外から細菌やウイルスが入ってきても、自分の体を守ろうとする力のことをいいます。免疫力をつけるには、夜十分に良く寝ること・バランスのよい食事をしっかり食べることが大切です。

つくってみよう！かんたんレシピ ☆やさいたっぷりミルクスープ☆

- ① ウィナー・ピーマン・玉ねぎを熱が通りやすいような大きさに切り、マグカップに入れる。
- ② 塩をふってレンジで1分半ほど加熱する。
- ③ 牛乳と鶏がらスープの素を加えて混ぜ、あたたまるまで1分ほど加熱する。
- ④ 酒・こしょうで味を整える。



◎給食レシピも配布するので、おうちの人と作ってみてくださいね！