



食育だより

令和 2年 4月
西条市立西条小学校

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策

の外出自粛によって、家庭で過ごす時間が増えました。それに伴い、家庭でご飯を食べる機会も増えているはずですが、今は一刻も早い事態の収束に向けて、一人一人が外出を控えることができることをするしかありませんが、こんなときだからこそ、家庭で過ごす時間を楽しみたいですね。

休み中の食事のポイント！



時間を決めて食べよう！

生活リズムをつくりましょう。
1日3食、おやつも時間を決めてとりましょう。



野菜を毎日食べよう！

野菜は体の調子を整える“おたすけマン”です。



カルシウムをとろう！

牛乳・乳製品、小魚、海そうを食べましょう。



食育で学んだことを実践しよう！

バランスのよい食事や大切な朝食、休校中も忘れずに！



みんなで囲む楽しい食卓！

お手伝いもしっかりしよう！



免疫力を上げる食品ランキング！

1位・・・ヨーグルト



果物と食べると善玉菌を増やします。

2位・・・納豆



たれを入れる前にかき混ぜましょう。

3位・・・しょうが

辛み成分には殺菌効果があります。

4位・・・長ねぎ

焼くことで免疫調整効果が上がります。



5位・・・にんにく



アリシンという成分に殺菌・解毒作用があります。

6位・・・きのこ類



βグルカンに免疫調整作用があります。

7位・・・みそ

酵母菌は熱に弱いのでみそ汁は沸騰させないで！



8位・・・レバー



免疫防御機能を高めるビタミンやミネラル類がとれます。

9位・・・ブロッコリースプラウト

1日20gで抗酸化作用が3日続きます。

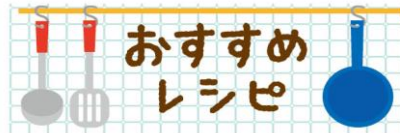
10位・・・わかめ

たけのこなど、不溶性食物繊維といっしょに食べましょう。



早寝・早起き・朝みそ汁！

西条小学校では、平成30年度から「チャレンジ The みそしる」に取り組み、夏休みにみそ汁作りを体験しています。この休校中にもみそ汁作りに挑戦してみませんか。朝食に便利な「温泉たまご」の作り方を紹介します。



おすすめレシピ

～温泉たまご～

【材料 4人分】 卵・・・4個
水・・・たっぷり



【作り方】

- 鍋に水を入れポコポコするまで沸騰させる。
- 沸騰したら、火を止めて卵を入れ、12～15分放置する。* ふたはしない。* 混ぜない。
- すぐに食べない場合は、冷水でしっかり冷やして冷蔵庫で保存する。(4～5日くらい保存可能)

朝食に温泉卵を活用してはいかがでしょうか？
温かいご飯にのせて食べたり、みそ汁に入れたりすると簡単にたんぱく質がとれます。



親子で作ってみませんか！

キーマカレー

【材料4人分】



ごはん・・・4杯分
合びき肉・・・150g
油・・・小さじ1
蒸し大豆・・・50g
玉ねぎ・・・2個
人参・・・1/2本
ピーマン・・・2個
レズソ・・・15g

加-粉・・・小さじ1/2
加-ル・・・40g
ケチャップ・・・大さじ1
ソース・・・小さじ2
塩・・・少々
コショウ・・・少々
パン粉・・・大さじ2

* 大豆はなくてもok!

- 玉ねぎ、人参、ピーマンは、荒みじん切りに切る。
- レズソはお湯でふやかす、刻んでおく。
- フライパンに油をしき、合びき肉を炒め、人参、玉ねぎを加え火が通ったら大豆、ピーマン、レズソを入れて、調味する。ここで水分が足りないようなら、少し水を加える。
- 最後にパン粉を入れて仕上げる。器に盛りつけたごはんに添えていただく。

おからドーナツ

【材料8個分】



★ 外はカリカリ、中はもちもちのドーナツです！

ホットケーキミックス・・・200g
おから・・・200g
砂糖・・・30g
卵・・・M1個
牛乳 or 豆乳・・・45～50cc

- 全ての材料を混ぜ、生地をひとまとめにする。
- 形を作って170℃の油で揚げる。
* 生地が柔らかく形が取りづらいことがあるので、牛乳は少しずつ加え、成形できる固さに調節してください。