

ことし 今年ものこすところ、あと1ヶ月となりました。今年ことしの冬休みは少し短いかもしれませんが、その間あいだも生活リズムがくずれないようにすることが大切です。新年からも元気に登校できるように、きそく正しい生活習慣を心がけてください。

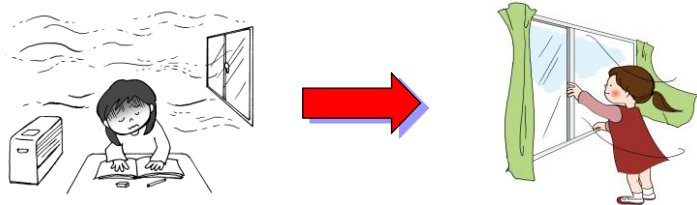
☆ 生活リズムを整えよう！

ふゆ 冬はカゼやインフルエンザが流行しやすい季節です。また、まだまだ、新型コロナウィルスにも注意が必要です。コロナウィルスだけでなく、カゼやインフルエンザのほとんどは、ウィルスによるものです。生活リズムが不規則になると、体調をくずしやすくなり、ウィルスに負けてしまうかもしれません。ウィルスに負けない抵抗力をつけるためには、栄養バランスのよい食事をとることや、適度な運動をすること、十分なすいみんをとることなどが大切です。また、しっかりとした手洗いとうがい、マスクをつけることなどもわすれずにしたいですね。



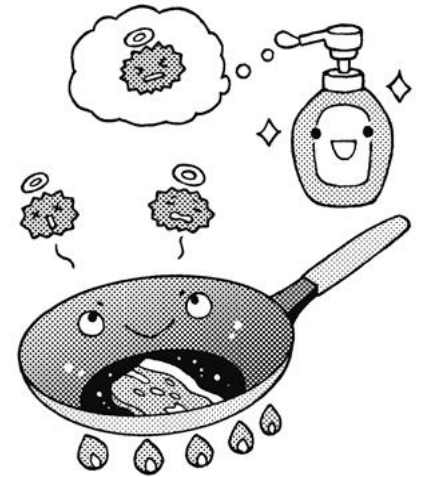
☆ 寒いけどこまめな換気も行おう！

さむい時期は、うっかり部屋のまどなどを閉め切ったままにしてしまいがちです。閉め切ったままの部屋は空気がよごれて、ウィルスがどんどん増えていく環境になってしまいます。カゼやインフルエンザ、コロナウィルス予防のために、わすれずに換気を行ってください。



☆ 冬の食中毒にも気をつけよう！

からだ 体に影響するウィルスは、インフルエンザや新型コロナだけではなく、食中毒を引き起こすノロウィルスというウィルスもあります。ノロウィルスは、手や指などについて口から入ったり、十分に火を通していない食べ物を食べることで感染します。予防するためには、しっかり手を洗うことや、食べ物には十分火を通すことが大切です。冬はいろいろなウィルスがかっぱつに動き回るので、十分気をつけたいですね。



けんちん汁



寒い日にうれしい！

○材料(大人4人分)

- ・木綿豆腐 … 150g(小1丁)
- ・里いも … 180g(2~4個)
- ・だいこん … 170g(4.5cm程度)
- ・にんじん … 60g(中2/3本)
- ・ごぼう … 80g(細1/2本)
- ・長ねぎ … 40g(中2/3本)
- ・こんにゃく … 75g(1/4枚)
- ・干しいたけ … 4g(2~3枚)
- ・ごま油 … 8g(小さじ2)
- ・だし汁 … 900ml(4と1/2カップ)
- ・しょうゆ … 18g(大さじ1)
- ・食塩 … 6g(小さじ1)
- ・酒 … 10g(小さじ2)

○作り方

1. 里いもは皮をむき、7mm幅の半月切りにします。だいこん、にんじんは皮をむき、5mm幅のいちよう切りにします。ごぼうは皮をむき、3mm幅の斜め切りにします
2. こんにゃくは5mm幅の色紙切り、干しいたけは薄切りにします。豆腐はさいの目切りにします。
3. ナベにごま油を入れて火にかけ、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃくを炒めます。
4. 油がなじんだらだし汁(水と顆粒だしでOKです)と里いも、干しいたけを入れて煮ます。
5. 沸騰したら弱火にして、野菜に火が通るまで煮ます。
6. 豆腐を加え、一煮立ちしたら調味料を入れて火を止めます。

