

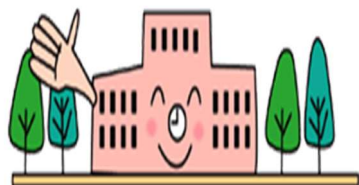
4月食育だより

令和2年4月16日(木)
牛島小学校

牛島小学校の新しい年がスタートしました。
ご入学・ご進級おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症拡大防止に関わる学校再開延期にともない臨時休業のため、4月の給食も中止となりとても残念です。

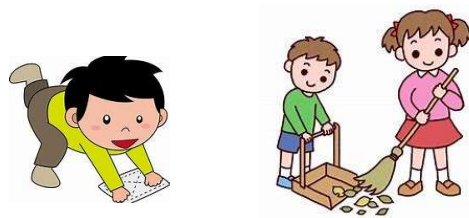
しかしながら、学校では、みなさんに今年度も安心して安全な給食を作るために準備していますので、再開を楽しみににしてください。



学校がお休みになると、生活が乱れがちになります。
体調をよくするためにも、規則正しい生活習慣に心がけてください。



- ① 食事を摂りましょう。
バランスのとれた食事をしてください。
決まった時間に食べることも大切です。
- ② 睡眠をとりましょう。
しっかり寝て、体の疲れをとってください。
【早寝・早起き・朝ごはん】の生活を守りましょう。
- ③ 体を動かしましょう。
外に出るの運動は、今の時期は難しいですが、家の中で体を動かすこともできるので、工夫してください。
家のお掃除など、すすんでやりましょう。



新型コロナウイルス感染症予防のための食事は？

- ① 第2の脳ともいわれる、腸の環境を整えましょう。

腸内環境を整える食品といえば
納豆 ヨーグルト



果物を入れれば
ビタミンもとれます。

- ② きのこと類を食べて免疫力を高めましょう。

手に入りやすく、栄養豊富です。

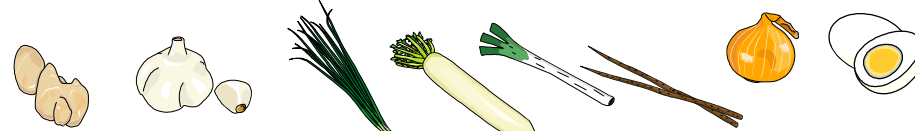
まいたけ きくらげ しめじ えのきたけ しいたけ



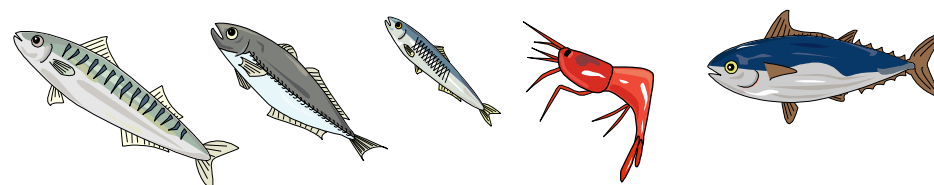
- ③ 体温が下がり、血行が悪くなると免疫力が低下します。

体を温める効果のある食品を食べましょう。

生姜 にんにく には 大根 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ 卵

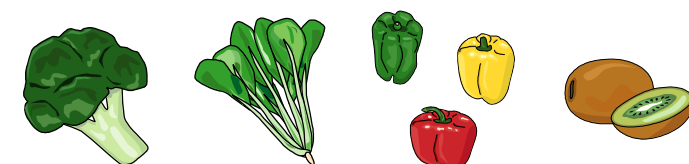


さば あじ いわし えび カツオ



- ④ 体内に入ったウイルスと戦ってくれる、ビタミンCを摂りましょう。

ブロッコリー 小松菜 ピーマン キウイフルーツ



などが多く
含まれて
います。



作ってみませんか？

材料は2人分の分量です。



バナナパンケーキ



バナナ	1本	
A	米粉	80g
	ベーキングパウダー	5g
卵	1個	
メープルシロップ	大さじ2	
オリーブ油	小さじ2	
豆乳	100ml	
メープルシロップ (ソース用。好みで)	適量	

作り方

- ①Aは合わせてふるいにかける。
- ②バナナは皮をむいてフォークでつぶす。
- ③ボウルに卵を割り入れて泡立て器で混ぜる。メープルシロップ、オリーブ油、②、豆乳、①を順に加えながら粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ④フライパンを弱火で熱し、③の1/4量を流し入れる。生地表面に気泡が出てきたら上下を返して底面にも焼き色がつくまで焼く。残りも同様に焼く。
- ⑤器に盛り、メープルシロップを添える。

メモ：大きめに焼いて好みの大きさに切り分けてもよい。

もやしとごまのごまだれあえ

もやし	120g	
にら	40g	
A	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	いり白ごま	小さじ1

作り方

- ①にらは5cm長さに切る。
- ②湯を沸かしてもやしを入れる。ゆで上がる少し前に①を加えて混ぜ、サッとゆでてざるに上げ、箸で広げて冷ます。
- ③Aをよく混ぜて②とあえる。



納豆餃子



納豆(たれ、溶きがらしつき)	1パック(40g)
チーズ(溶けるタイプ)*	20g
ギョーザの皮	10枚
ごま油	適量

作り方

- ①納豆は添付のたれを混ぜ、チーズを加えてさらに混ぜ、10等分にする。
- ②ギョーザの皮に①のをのせ、縁に水をつけて半分に折って閉じる。
- ③フライパンにごま油小さじ2を熱して②を並べ、中火で焼く。底がきつね色になったら100~150mlの湯を注ぎ、ふたをして蒸し焼きにする。湯がほとんどなくなったらふたをはずしてごま油少々を回し入れ、水分をとばしてカリッと焼き上げる。
- ④器に盛り、納豆に添付の溶きがらしを添える。

きのこ三味ごはん

米	2合	
まいたけ・えのきだけ・エリンギ	各50g	
油揚げ	1枚	
三つ葉	1束	
A	水	400ml
	オイスターソース・みりん	各大さじ3
	ごま油	小さじ2

作り方

- ①米は洗って水けをきっておく。
- ②まいたけは好みの大きさに手で裂き、えのきだけは根元を切り落として長さを半分に切る。エリンギは縦に約3mm厚さに切る。
- ③油揚げは熱湯をかけ油抜きし短冊切りにする。
- ④三つ葉は2~3cm長さに切る。
- ⑤炊飯器に①、②、③、Aを入れて軽く混ぜ、普通に炊く。炊き上がった④を加え、底から切るようにしてさっくりと混ぜる。



ほうれんそうと豚肉のごまあえ

ほうれんそう	150g	
豚もも薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)	40g	
A	酒・塩	各少々
	すり白ごま	大さじ2
B	砂糖	大さじ3/4
	しょうゆ	大さじ3/4

作り方

- ①鍋に湯を沸かしてAを加え、豚肉を広げて入れ、ゆでる。肉の色が白く変わったらざるに上げ、水けをきって一口大に切る。
- ②ほうれんそうは熱湯でサッとゆで、流水にさらしてあく抜きし、水けを絞って4cm長さに切る。
- ③Bをよく混ぜて①、②をあえ、器に盛る。