



新緑の季節を迎え、さわやかな風や心地よい気温で過ごしやすい時期ですが、緊急事態宣言による外出自粛要請で、自宅で過ごす時間が増えているかと思えます。早寝早起きを心がけ、朝昼夕ごはんをできるだけ決まった時刻に摂るようにして、生活リズムが大きく崩れないようにしていきましょう。

健康3原則で抵抗力も高めましょう!!

栄養（食事）・運動・休養（睡眠）を意識して過ごしましょう。

◇栄養（食事）◇

毎食できるだけ主食主菜副菜を揃えた食事をしていくように心がけましょう。感染症予防のためか、最近よく食材の〇〇に抵抗力アップ効果があると言われていますが、それを食べるだけでは効果はありません。主食に多く含まれる「炭水化物」、主菜のおかずによく含まれている「たんぱく質」、そして、副菜のおかずによく含まれる「ビタミン類」や「無機質」をしっかり必要な量食べることにプラスして、その食材を食べることで初めて効果があると言われています。



◇運動◇

体を動かすということは健康のうえでとても重要なことです。運動することで筋肉が強くなり、骨折しにくい骨にもなり、体力もつきます。また、運動することで心も落ち着きます。現在は自宅で過ごす時間が多くなっているため、いつも以上に運動不足になっているかと思えます。人ごみを避けながら、毎日適度に体を動かして、心身ともに健康を保つようにしていきましょう。



◇休養（睡眠）◇

睡眠には心身の疲れをとるだけでなく、病気に負けない抵抗力や病気を治す力を高める効果があると言われています。また、趣味等の時間で過ごす休養は、心身のリフレッシュ効果があると言われています。夜更かしをしてテレビを見たり、ゲームをしたりすることをせず、早寝早起きを心がけて睡眠時間をしっかりとって体を休めましょう。



◆ お家でクッキング!! (学校給食人気メニューから) ◆

・チキンチキンごぼう

子供たちや教職員からも人気のある給食メニューです。

＝材 料 (作りやすい分量) ＝

鶏むね肉	1枚 (250g)	さとう	小さじ2弱
ごぼう	250g	しょうゆ	大さじ1/2
小麦粉	大さじ3	酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ3	みりん	大さじ1/2
揚げ油	適宜	水	小さじ1
		白ごま	小さじ2

※ごぼう、鶏肉が揚がってから③に取り掛かるとよいです。

- ① 鶏肉は皮をとって2cmの角切りにする。ごぼうは皮をむいて小さめの乱切りにする。(アクが気になる場合は水につけてアク抜きをして、水気をペーパー等で拭き取る。)
- ② ボウルに小麦粉と片栗粉を入れて混ぜ、①のごぼうを入れて粉をつけ、170℃前後の油で揚げ、鶏肉も同様に揚げる。
- ③ 鍋(フライパンでもよいです。)に全ての調味料、水を入れてひと煮立ちさせ、②のごぼう、鶏肉、白ごまを入れてさっくり混ぜ、火を止める。