

食育だより



令和4年2月18日
北沢又小学校
No.9



おうちの人とよみましょう。

2月もまだまだ寒い日が続きます。食事のとり方を見直すことも、かぜや感染症の予防につながります。
早寝・早起き・朝ごはんを基本とした生活を心がけましょう。

免疫力を高める食生活をおくりましょう

免疫力とは？

ウイルスや病原菌が体の中に入るのを防ぐ力のことです。みんな持っている力ですが、不規則な生活が続いたりすると、この力が弱くなります。



①朝、昼、夜の食事をしっかり食べる

生活のリズムをつくりましょう。



②野菜や発酵食品を食べる

体の中のおそうじをします。



ビタミン・ミネラル
が多い食べ物

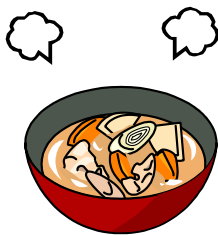
(野菜、きのこ、海そう、くだものなど)



発酵食品

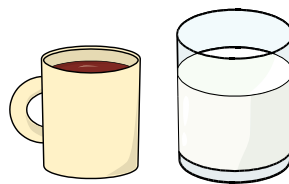
(納豆、ヨーグルトなど)

③温かい食べ物を食べる



寒くなると体が
こわばるように、
免疫も体が冷たく
なると弱くなって
しまいます。

④水分をとる



乾燥も免疫を弱
くする原因です。こ
まめに水分補給を
しましょう。

その他の免疫力を高める方法

笑う

運動する

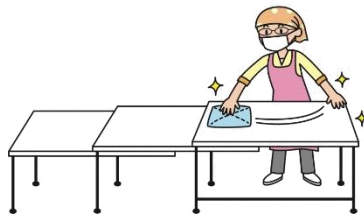
前向きに考える

免疫力を高めることができるように、毎日意識して生活しましょう。

食事のときも感染症対策を行いましょう



手洗い



食事する場所を清潔にする



換気をする



静かに食べる

あじ た 味わって食べてみましょう



給食では、お話をしないで食べる黙食が続いています。静かに食事をする事で、食べることに集中することができます。この機会に五感を使い、じっくり味わってみましょう。

みみ
耳

かんだとき、いい音がするな～

め
目

いろいろな色の野菜があっ
てきれいだな～

はな
鼻

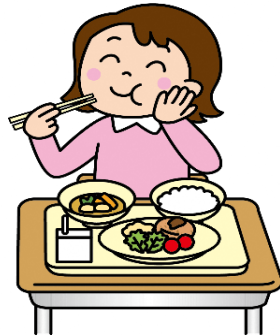
ハンバーグのいいにおいが
するな～

しょっかん
食感

きのこのコリッとした歯ごたえ
がいいな～

くち
口

ごはんをよくかんでいると、
あまみが出てくるな～



こころ なか しん 心の中で食しボしよう

食べ物を紹介するテレビや動画を見て、おいしそうだなと思ったことはありませんか。誰かに、自分がおいしいと思ったものを紹介するつもりで、どんなことを感じたか心の中で表現してみましょう。食事が終わった後、友達や先生にお話しすることもいいですね。

☆人気の給食レシピ☆

まっちゃ 抹茶カップケーキ

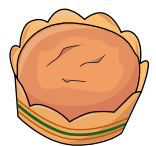
〈材料〉10個分(マフィンカップ)

ホットケーキミックス	200g
豆乳(牛乳でもOK)	100g
抹茶	5g
たまご	2個
さとう	50g
油	40g
塩	2g
チョコチップ	50g

〈作り方〉

- ① 材料をすべて混ぜ合わせ、生地を作る。
- ② 20分そのままにしておく。
(生地をなじませます。)
- ③ マフィンカップの半分くらいまで生地を入れる。
(固めの生地なので、スプーンなどを使うとよいです。)
- ④ 180度に予熱したオーブンで15分焼く。
(オーブンがない場合は、蒸して、蒸しパンにしてもおいしくできます。)

きたざわまちしょうがっこう だいにんき
抹茶とチョコがよく合うカップケーキです。



☆2月22日(火)は給食でも抹茶カップケーキが出ます。楽しみですね。