

5月給食だよ!

令和2年

魚津市健康センター

免疫力アップをしていくには!!

新型コロナウイルス感染予防生活のなかで、ご家庭で食事をする事が多くなったのではないかと思います。免疫力をアップするためにも、今一度、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、適度な運動の大切さを子どもたちに家庭でも伝えていくことが大切です。この3つがバランスよく整っていると抵抗力が高まります。食事では3食をしっかりと食べることはもちろん、抵抗力を高めるために、たんぱく質やビタミン類をしっかりととり、エネルギーのもとになる炭水化物を含むごはんなどもきちんと毎日とるようにしましょう。あわせて、お休み等が多くなり不規則になりがちな生活リズムをくずさないようにしていきましょう。

こんな生活していませんよね?



生活習慣の乱れは体調不良をまねくだけではなく、きちんとした食事をとるチャンスも奪ってしまいます!

コレダメカー

休日の昼食 〇〇だけ??

休みが多くなると、生活リズムがくずれたり、食事がおそろかになったりしてしまいがちです。特に、めんやパン、おにぎりなどの主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜果物などを追加するようにしましょう。



めんだけ



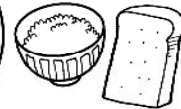
菓子パンだけ



おにぎりだけ



- ① 主食を決める
- ② おもなおかずを決める
- ③ 足りない食品を補う
おかずや汁物を決める



たべものクイズ

〇〇にあてはまるのはなんでしょう?

はやね はやおき 〇〇ごはん

※1日の食事では一番大事な食事です

豚肉と春雨の炒め煮

簡単副菜

(材料4人分)

豚もも肉	50g
春雨	12g
にんじん	50g
ピーマン	32g
生しいたけ	32g
ねぎ	32g
水菜	32g
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
塩	少々

(作り方)

- ① 豚もも肉は1cm幅に切る。
- ② 春雨はぬるま湯につけてもどし、水けを切ってざく切りにする。
- ③ にんじん、ピーマン、生しいたけ、ねぎ、水菜はそれぞれせん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、豚肉、ねぎ、にんじんを先に炒め、後から春雨、生しいたけ、ピーマン、水菜を加える。
- ⑤ 酒、しょうゆ、塩で調味する。

お好みの野菜でアレンジも、たくさん入れてバランスアップ!