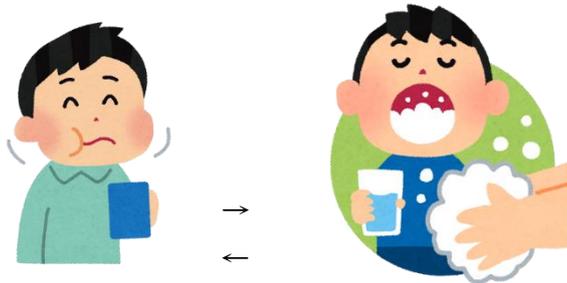


1 2月18日（金）保健指導1年生 「かぜ予防と体調不良時の心構え」

—ちょっとした心構えで冬を元気に過ごせます！—

1 うがい 1回20秒くらいで2回以上のがらがらうがい

ぶくぶくうがい
(もやると効果的)
&
がらがらうがい



2 手洗い 30秒以上

3 気温にあわせた服装 <今の時期なら….>
(マフラー 手袋 くつした ジャケット)



4 栄養

(1) 12月の給食メニューをチェックしてみました。

- 熱や力になる炭水化物は ごはん パン うどん など10種類以上
- 主に血や肉になるタンパク質で一番多い食材は、豚肉 卵 チーズ とうふ(生揚げ 油揚げ も) 鶏肉 など27種類
- 体の調子を整えるビタミンは、にんじん たまねぎ ねぎ しょうが など50種類以上



栄養士さん
ありがとう!



(2) からだほかほか! とりささみスープをつくってみよう。<冬休みにチャレンジ>

<<材料>> (一人分) ・とりささみ 1本・ねぎ 10センチ・しょうが 一かけ

・酒 大さじ1・水 カップ1~1.5・とりがらスープの素 小さじ1・塩

- ① ささみは、すじをとって耐熱容器に入れ、上から酒を振りかけて電子レンジで1分半加熱し、ほぐす。
- ② ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りに切る。
- ③ なべに水とガラスープの素を入れ火にかけ、沸騰したら①と②を入れる。
- ④ ねぎに火が通ったら、塩で味を整える。

