



深谷市立南中学校
H26・12月号

今年もあとわずか、木枯らしの吹く季節となりました。これからしばらくの間、寒い日が続きます。朝起きるのがつらくなる時期でもあります。寒いときこそゆとりをもって起き、あたたかい朝食を食べて登校しましょう。体温も高まり、体も目覚めてきます。そのためには、前の晩に早く寝ることを心がけたいですね。

寒さに負けない体を作ろう！

バランスのとれた食 適度な運動 十分な睡眠



★免疫力アップの食事★

・たんぱく質で免疫細胞を作る！

・ビタミンAでウィルスをブロック！

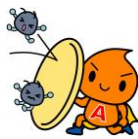
のどや鼻の粘膜を強くし、ウィルスが体に侵入してくるのを防いでくれます。

・ビタミンCでウィルスと戦う力をアップ！

体内に侵入したウィルスを攻撃する働きを強化してくれます。

・温かい食べ物で体を温める！

体が冷えると免疫細胞の働きが鈍くなります。



毎月 19 日は「食育の日」



冬休みを元気に過ごそう

ふ

太らないように！

お菓子やジュースの摂り過ぎは太るもとです。時間と量を決めて食べましょう。

や

野菜をたっぷり食べよう

ビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれていて、体の調子を整えます。

す

すっきり目覚めて、おいしい朝ごはんを

朝・昼・晩しっかり食べましょう。特に朝ごはんはしっかりと！

ゆ

ゆっくりよくかんで食べよう！

よくかんで虫歯を防ぎましょう。

み

みんな風の子、元気な子！

寒さに負けずに体を動かしましょう。

スタミナをつけよう！！

ビビンバの具

(作り方)

(材料4人分)

豚モモ千切り・・・200g

炒め油・・・小さじ1

酒・・・小さじ1

しょうゆ・・・大さじ3/4

みそ・・・小さじ2

三温糖・・・大さじ1

豆板醤・・・小さじ1/2

にんにく・・・少々

しょうが・・・少々

もやし・・・1/3袋

ほうれんそう・・・1袋

たまご・・・2個

炒め油・・・小さじ2

粉チーズ・・・大さじ1

酒・・・小さじ1/2

三温糖・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ2

ごま油・・・小さじ1/2

塩・・・少々

いりごま・・・小さじ2

ごはん・・・適量

1. もやし、ほうれん草はゆでて水気を切りま
す。ほうれん草は2cmくらいに切ります。

2. Aの調味料を合わせておきます。

3. 油をひいたフライパンで豚肉を炒め、Aを
いれて味がつくまで煮込みます。

4. 卵に粉チーズを入れてよく混ぜます。油を
引いたフライパンで炒り卵を作ります。

5. Bを合わせて、もやし、ほうれんそうに味
をつけます。(別々に味をつける)

6. 3、4、5をごはんの上のせて、最後に
いりごまをかけてできあがり！