

先週から少しずつですが、登校の時間ができ、みなさんとやっと会えることができました。家で過ごす時間が多く、今までと違う日常が続く、いろいろな不安もあるかと思いますが、不安な気持ちはあっても、体が健康であれば、心も元気になるきっかけになるかと思っています。健康の基本、睡眠・運動・食事に気をつけて、毎日登校できるように体調を整えていきましょう。

免疫力アップ!

腸を元気にしよう!

★元気な腸の条件

- ①栄養をしっかり吸収できる。
- ②要らないものを外に出せる。
- ③免疫力を保つことができる。

そのためには、
腸内細菌の
バランスが大切です。



腸内細菌のバランスをよくする食品（食物繊維&乳酸菌）



～栄養教諭自己紹介～

栄養教諭の伊藤みどりです。

給食が始まるのはまだ少し先になりそうですが、みなさんにとって毎日の楽しみになるような給食にしていきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

★好きな食べ物…納豆(大粒) ★好きなスポーツ…テニス

★最近ハマっていること…シフォンケーキ作り



知っていますか？レシピの言葉

家にいる時間に、料理にチャレンジしたという人もいます。自分で食べたいものを作れるようになると、料理はとて楽しくなりますね。今年度はレシピに出てくる言葉を紹介していきたいと思っています。



まず初めは切り方の名前を紹介します。包丁を使う時は、材料を持つ手は「猫の手」と言われるように、指を軽く曲げてケガをしないようにしましょう。

・乱切り



乱切りは人参やごぼうなどの細長い野菜を回しながら斜めに切る切り方です。煮込み料理に向いています。

・小口切り



ごぼうやネギなど主に細長い野菜をそのまま端から薄く刻むように切る切り方です。

・みじん切り



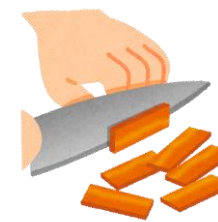
みじん切りとは、材料を細かく切り刻む切り方で、材料を細く切ってから、さらに端から細かく刻みます。

・くし形切り



玉ねぎやじゃがいもなどの球形の材料を、中心に向かって四～八割りの放射状に切る切り方です。

・短冊切り



大根や人参などを、約1cmの幅で長さ約3～4cmの細長い短冊のような形に切る切り方です。

・いちよう切り



大根や人参のように切り口の丸い野菜を、縦に四つに切り、端から切ります。

保護者の皆様へ

今年度も毎月食育の日(19日)前後に食育だよりを発行します。「食育」は生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものといわれています。日々忙しい生活を送る中で忘れがちな「食」の大切さや「食」の楽しさを感じるようなおたよりにしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。