

コロナウイルスに負けない！

休校中の食生活について考えよう

春日井市 栄養教諭・学校栄養職員

新型コロナウイルスの世界的な大流行が起きています。新型コロナウイルスを含む、感染症予防の対策の基本は二つです。まずは、食事前・外出後の「手洗い」。そして人が集まるところでの「せきエチケット」です。

また、その感染の原因となるウイルスや細菌に対して負けない丈夫な体をつくっておくことも大切です。そのためには、毎日の食事をしっかりとりましょう。栄養のバランスのとれた食事により、体の免疫力もアップしますよ。

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

一日を元気に充実して過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。まずは、何か食べることが大切ですが、ちょっとした工夫をすることで、バランスの良い朝ごはんになります。

ごはん、パンだけですませてしまうことのないよう、他の食品を組み合わせることで食べることを心がけましょう。

元気な朝ごはんは、3色そろえるだけでOK！

脳や体が元気に動くためのエネルギーになるよ！

コロナウイルスをやっつけてくれる免疫細胞をつくるよ！

免疫細胞を活性化して、正常に働くようにしてくれるよ！

自分で朝ごはん作りに挑戦してみよう！



1枚でボリューム満点!! 「ツナマヨトースト」

【ざいりょう】1人分

- ・食パン 1枚
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・たまねぎ 中 1/4個
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・乾燥パセリ
- ・塩・こしょう

【つくり方】

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 器にツナ・たまねぎのみじん切りマヨネーズ・塩・こしょうを入れてよくまぜる。
- ③ 食パンに②を乗せる。
- ④ パセリを散らし、オーブントースターで焦げ目が付くまで焼いたらできあがり。



できあがり



具材をアレンジしてみよう! 「おにぎらず」

【ざいりょう】1こ分

- ・のり (全形) 1まい
- ・ごはん 茶碗1ぱい
- ・鮭フレーク 大さじ2
- ・チーズ 1まい
- ・大葉 1まい

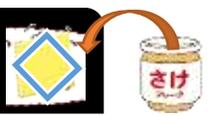
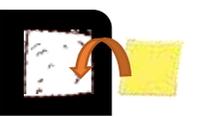
★そのほかのおすすめの具
いり卵・ひじきの煮物
きんぴらごぼう など

★前の日のおかずを具の中身に活用しよう! 時短になります。

【つくり方】

- ① のりの上に、ごはんを乗せチーズを乗せる。
- ② 牛乳パックの型を図のように置く。
- ③ 鮭フレークを型の中に散らす。
- ④ 型を外し、大葉を乗せる
- ⑤ 対角線上にのりをおって包む。
- ⑥ 包丁で半分に切ってできあがり。

牛乳パックを2cmくらいに筒切りしたものを型にすると、具をきれいに乗せることができるよ。2cm



できあがり



おなかもすっきり! 「きなこバナナヨーグルト」

【ざいりょう】1人分

- ・ヨーグルト 100g
- ・バナナ 1/2本
- ・きなこ 大さじ1
- ・はちみつ 大さじ1

【つくり方】

- ① ヨーグルトを器に入れる。
- ② バナナは1cm幅に切って①に乗せる。
- ③ きなこをふりかけ、はちみつをかけてできあがり。



できあがり