

5月給食だよ!



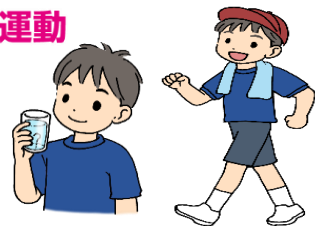
令和2年5月7日発行
牛久市立おくの義務教育学校(南校舎)

新型コロナウイルスの流行という思いもよらないことが起こり、今までのような新学期のスタートができず、ご家庭でも様々な工夫をされているのではないかと思います。子供たちが健やかに成長できるよう、規則正しい生活習慣を心がけてください。

知っていますか?

毎日を健康に過ごすための3要素

運動



お家で柔軟体操など、体を動かしましょう。時には庭やベランダで汗をかく軽い運動ができるといいですね。

食事



朝昼夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう。

休養・睡眠



夜更かしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。



朝ごはんを食べて元気に過ごそう

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。

みんなで食べる

食事の大切さ



毎日朝ご飯を欠かさず食べられよう、また、バランスよく食べるようにご家族でも話し合ってみましょう!!

1日1食でも、家族で集まって食事をすることにより、心が安定し、適切な食習慣が身に付きます。食事は毎日楽しく食べましょう。

食物アレルギーどんな症状が出るの?

食物アレルギーとは、原因となる食物を食べたり触ったりした際に、アレルギー症状が引き起こされることをいいます。症状はじんましんやかゆみなどの皮膚症状の他、粘膜症状、呼吸器症状など様々です。食物アレルギーは乳児が最も多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、なかには学童期以降にアレルギー症状が現れる場合もあります。初めて食べる食材は、ご家庭でまず食べることをおすすめします。



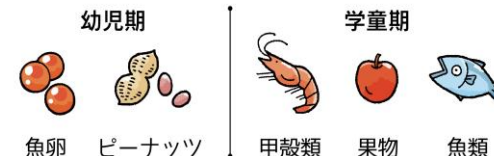
食物アレルギーの原因食物

全年齢において食物アレルギーの原因食物として多いのは「鶏卵」、「牛乳」、「小麦」です。また、幼児期は、「魚卵」、「ピーナッツ」、学童期は、「甲殻類」、「果物」、「魚類」などが新たな原因になっています。

食物アレルギーの原因として多い食物



新規発症例で多い食物



牛久市おいしい朝ごはんメニュー「おはよう しっかり 朝ごはん!」

《新玉ねぎのカレー炒め》83 kcal 塩分0.4g

材料	4人分量	作り方
新玉ねぎ	1個 (200g)	① 新玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。 ② フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉・にんにくを炒め、色が変わったら①とカレー粉を加える。 ③ 玉ねぎがしんなりしたらケチャップを加え炒め、味をなじませできあがり。
サラダ油	小さじ1	
豚ひき肉	50	
おろしにんにく(チューブ)	2cm	
カレー粉	小さじ2	
ケチャップ	大さじ2	

おすすめポイント♪

カレー風味で、玉ねぎの甘みが引き立つ一品です。ご飯にも、パンにも合います。

