

暦の上では春となりましたが、朝と昼の寒暖差も大きく、体調管理が難しい季節です。空気も乾燥してウイルスが活動しやすくなっています。こまめな水分補給や手洗いうがいの徹底、規則正しい生活習慣を心がけ、ウイルスに負けないようにしましょう。



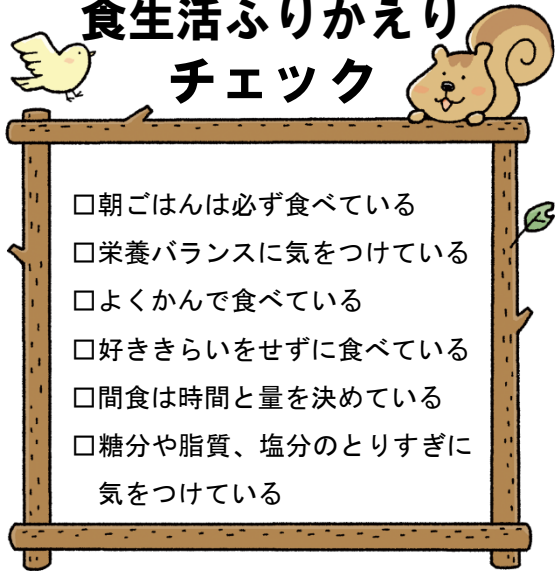
生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

将来健康に過ごすためにも、子どものうちからできることを続けていきましょう。



食生活ふりかえり チェック



その情報、本当かな？

インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。

この情報は本当に正しいのかな？
という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



腸とストレスと睡眠の関係

みなさんは緊張したりするとお腹の調子が悪くなったり、便秘になったりすることはありませんか？ストレスと腸内環境は大きく関わっています。また、腸内環境を整えることで、ストレスを軽減させ、睡眠の質を高めることにもつながります。これを脳腸相関といいます。



腸活レシピ / 中華風こんにゃく煮込み

材料 <給食4人分>

こんにゃく	1枚 (色紙切り)	サラダ油	小さじ2
豚こま肉	200g (一口大)	豆板醤	小さじ1/3
たけのこ	80g (いちょう切り)	水	150cc
干し椎茸	6g (水で戻す)	中華だし	小さじ1/2
人参	60g (いちょう切り)	★酒	小さじ2
長ねぎ	40g (小口切り)	★砂糖	小さじ2
にんにく	2g (1/3かけ)	★しょうゆ	大さじ1と1/2
生姜	3g (1/4かけ)	片栗粉	小さじ1と1/2
		ごま油	小さじ1

<作り方>

- ①サラダ油でにんにく・生姜・豆板醤を炒め、そこに肉・たけのこ・人参の順に加え炒める。
- ②人参がやわらかくなってきたら、こんにゃく・干し椎茸を加え軽く炒める。
- ③②に水・中華だしを加え中火で煮る。
- ④ぐつぐつしてきたら★印の調味料を加え、弱火にし10分程度煮る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、長ねぎ・ごま油を加えて完成!!