

免疫力を高めよう！

新型^{しんがた}コロナウイルスに^ま負けないように^{めんえきりよく}免疫力^{びょうき}（病気になるウイルスや^{さいきん}細菌^{からだ}から^{まも}体を守る^{ちから}力）を^{たか}高める^{からだ}体^{ところ}づくりを^{たいせつ}心がけることが大切です！

免疫力を高めるには…

①腸内環境をととのえる

- ・乳・乳製品、発酵食品を積極的に食べるようにしましょう。



- ・適度な運動、十分な睡眠、朝食を食べるなど腸をととのえる生活習慣を心がけましょう。



②体の代謝を上げる

- ・運動や入浴で体温を上げる
- ・免疫細胞の材料（栄養素）をしっかりととりましょう。
- ・朝ごはんを食べて体温を上げましょう

③規則正しい生活をする

- ・ストレスをためないようにしましょう。
- ・早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

朝ごはんを食べて3つのスイッチオン!

朝ごはんを食べると3つの目覚ましスイッチが入ります。



「体のスイッチ」
朝ごはんを食べると、体温が上がって血流がよくなるので、体が目覚めて元気に活動することができます。



「脳のスイッチ」
ごはんやパンに含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値を上昇させるので、脳の活動力がアップします。



「おなかのスイッチ」
朝食をとると、腸が動き出し、排便をうながします。

朝ごはんは1日の元気の源です。毎日欠かさずに食べましょう。

朝ごはんを作ろう！①

簡単に作れる朝ごはんレシピを紹介するので、ぜひ挑戦してみてください。

「コーンとツナのマヨトースト」



①コーンを大さじ3にしょうゆ小さじ1をかける



②ツナ大さじ1/2をのせる



③マヨネーズをかける



④トースターで3~4分やく



できあがり！
(牛乳、枝豆、いちごをそえました)

朝ごはんを作ろう！②

「たまごそうすい」



①ごはんの上に卵スープのもとをおく。



②規定の量より少し少なめのお湯を入れる。
※熱湯をあつかう際には、やけどに注意しましょう。



できあがり
(無限キャベツ、いちごをそえました)
無限キャベツの作り方は次回紹介します。

朝ごはんを作ろう！③

「無限キャベツ」



- ①キャベツの葉 1 枚を小さくちぎって、器に入れる。
鶏ガラスープの素 小さじ 1/3、
砂糖 3 本ゆびでひとつまみ
ごま油 小さじ 1/3
を入れて混ぜる。



- ②ツナ大さじ 1/2 を入れる。
ラップをして 600W の電子レンジで 3 分間加熱する。



- ③電子レンジから取り出し、ごま小さじ 1/2 を入れて混ぜる。