

4月



きゅうしよくだより

令和2年4月23日
江東区立有明小学校
校長 赤堀 美子
栄養士 渡部 彬子

休校でみなさんに会えない日が続いていますが、元気に過ごしていますか？
早寝・早起・朝ごはん、体を動かして、手洗い・うがいで元気に過ごしてくださいね。

生活リズムを整えよう！



私たちの体には、体のリズムを作る「体内時計」があります。体内時計を整えるためには、起きる時間と寝る時間、そして一日三回の食事を決まった時間にすることが大切です。

最近では、家の中にいることが多く、生活リズムを整えることは難しいですが、学校の再開にむけて、生活リズムを整えられるといいですね。

学校のホームページには、「元気に体を動かそうプログラム」もあります。運動もしてみましよう。

かんたん料理にチャレンジ！

ハムチーズトースト (1人分)

〈材料〉

- 食パン 1枚
- ハム 1枚
- とろけるチーズ 1枚



〈作り方〉

- 食パンに、ハムとチーズをのせます。
- トースターで、3分くらい焼きます。

* 骨や歯を丈夫にするカルシウムがとれます。
* 焼かない場合は、とろけるチーズではなく、スライスチーズを使います。ハムチーズサンドになります。

火を使わない料理を紹介します。



ちぎるだけサラダ (1人分)

〈材料〉

- レタス 1枚
- ツナ缶 1/2缶
- ドレッシング 好きな物



〈作り方〉

- レタスを水でよく洗います。
- レタスを食べやすい大きさに、ちぎります。
- ツナ缶を開け、レタスの上にのせて、ドレッシングをかけて食べます。

* 高学年の人や包丁を使える人は、トマトやきゅうりを入れてもおいしいですね。