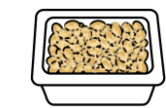


じょうぶな体をつくらう


からだ

ウイルスに負けない体をつくるためには、毎日のバランスのよい食事と運動、睡眠がとても大切です。黄・赤・緑の食べものをバランスよく食べ、心（こころ）を元（もとの）気にしましょう。








おなかの調子をととのえる働きがある、ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品や、体を温める働きがあるしょうがやにんにく、ほかにも海苔などもウイルスに負けない体をつくる食べものです。



いろいろな食べものをバランスよく食べて、じょうぶな体をつくりましょう。



また、しっかり体を動かして十分な睡眠をとったり、たくさん笑って心をおだやかにすごしたりすることも、健康にすごすためにとても大切なことです。

【ビビンバ】4人分

ごはん	どんぶり4杯分
A	
合いびき肉	320g
にんにく	1片（みじん切り）
ごま油	小さじ1
砂糖	大さじ2弱
料理酒	大さじ1/2強
こいしょう油	大さじ1
コチジャン（あれば）	小さじ1/2

～作り方～

- ごま油を熱し、にんにくを炒め香りが出たら合いびき肉を炒める。
- 炒まれば、★の調味料で味付けする。（A）
- 切り干し大根は水洗い後、水で戻して（約15分）、荒切りにして塩ゆでする。
- きゅうり、にんじんは細切りにして塩ゆでする。
- △を合わせて煮て火を止めたら、ごま油といりごまを加え③④にかけ、あえる。（B）
- 丼にもったご飯の上に、Bを盛り、その上にAをかける。

B

きゅうり	2本
にんじん	1本
切り干し大根	35g
砂糖	大さじ1
塩	少々
こいしょう油	大さじ1強
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1と1/2

だいにんきこんだて
大人気献立です。給食では戻した、切り干し大根を使うことがあります。食感がよく、食物繊維やカルシウムなどの栄養素もたっぷりですのでオススメです。

【まぐろのオーロラ煮】4人分

・まぐろ	160g
・しょうが	少々（2～3g）
・片栗粉	大さじ4
・ケチャップ	小さじ4
・砂糖	小さじ2
・みそ	小さじ2

※調味料は、各ご家庭の好みに調整してください。

～作り方～

- まぐろは角切りにしてしょうが汁で下味をつける。
- まぐろのつけ汁をきり、片栗粉をまぶし、熱した油であげる。
- ケチャップ、砂糖、みそを合わせて少し煮、まぐろにからませる。

こちらでも大人気献立です。おおさかしがっ大阪市の学こうきゅうしよく校給食として作られたのが始まりです。当初は鯨の肉で作られていました。