

かぜに負けない体を作ろう

2月になりました。暦上では、「立春（りっしゅん）」「雨水（うすい）」と呼ばれる日があります。「立春」は、春の始まりとされる日、「雨水」とは、降る雪が雨に変わり、雪解けが始まる頃をさします。暦では春になる時期ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。

教室で、暖房をつけて暖かくしていると、空気が乾燥して、のどが痛くなりやすいです。適度に換気をしたり、水分補給をして、体調を整えていきましょう。



大豆について知ろう

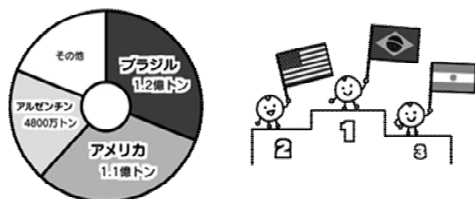


どのくらい作られているの？



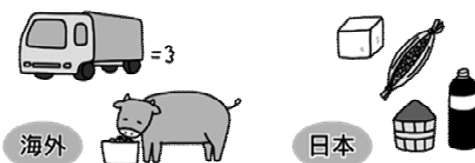
世界で作られている大豆の量はなんと1年間で3.6億トンです。過去30年間で生産量は3倍に増えています。

その2 どこで作られているの？



ブラジル・アメリカ・アルゼンチンの3つの国で、世界で作られる大豆の80%を占めています。

その3 何に使われているの？



海外では、大豆からとれる油を車の燃料にしたり、牛などの家畜のえさにしたりすることが多いですが、日本では食べ物として消費する割合が多いという違いがあります。

手洗いをしっかりしよう！

今の時期は、水も冷たく手洗いがおろそかになりがちです。

ウイルスは、石けんなどを使って水で洗い流すことが大切だといわれています。

指先に少し水をつけて、手を洗ったつもりでいると、かえって手のしわの中の菌がでてきてしまいます。また、手洗い後、水気をハンカチなどで拭いてからアルコールをしないとアルコールの濃度が低くなり殺菌効果が下がります。

自分の体のためにも、周りの大切な人のためにも、しっかり手洗いをしましょう。そして、きれいなハンカチで水気をふきとり、アルコールで消毒をしましょう。



手にはよごれがいっぱい！

つくってみよう！～ドライカレー～給食では「ナン」につけて食べます！

◎材料（1人分）

豚ひき肉	15 g	おろししょうが	0.3 g
牛ひき肉	10 g	油	0.5 g
レンズ豆	8 g	赤ワイン	1 g
ひきわり大豆	12 g	☆カレールウ	3.6 g
玉ねぎ	25 g	☆ケチャップ	3.6 g
人参	10 g	☆カレー粉	0.5 g
グリーンピース	4 g	☆塩	0.06 g
☆プレーンピューレ	3 g		
とろけるチーズ	1.5 g		
おろしにんにく	0.4 g		

◎作り方

- ① 玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れて、豚ひき肉と牛ひき肉を入れてにんにく・生姜・赤ワインを入れて炒める。
- ③ ②に玉ねぎ・人参を入れ炒めたら、ひきわり大豆・レンズ豆を入れて炒める。
- ④ 水をひたひたに入れる。
- ⑤ ☆の調味料を入れる。
- ⑥ 仕上げにグリーンピースとチーズを入れる。盛り付ける。

