

免疫力を高めるため「食事」「運動」「睡眠」が大切です！

お家で過ごす児童・生徒の皆さんへ
毎日、規則正しい生活をこころがけ、一日一日を大切に過ごしましょう

食事

- ・バランスのよい食事
- ・好き嫌いはしない
- ・よく噛んで食べる



運動

- ・ジョギングをする
- ・ストレッチをする
- ・お手伝いをする



睡眠

- ・「早寝・早起き」
- ・睡眠時間を決める
(8時間程度)



★運動をするときのポイント

体温が上がると免疫力が高まります
(入浴も効果あり)

- * 人ごみを避けて行う
- * 周りに気を付け、安全に行う



★睡眠のポイント

- * 睡眠のリズムを整える
- * 夜に早く眠れば、朝は
すっきり起きて動けます



ウイルスに負けないために
免疫力を高めましょう！

免疫力は、食事、十分な睡眠、
運動で、維持・向上が期待でき
ます

★食事のポイント

- * 腸内環境を整えるのに
効果のある発酵食品や
食物繊維を意識してとる
- * 栄養バランスに配慮した
食事を心がける



★笑顔 (^ ^)

笑いで免疫力が向上します

- * 笑いでNK細胞という、免疫をつかさどる
細胞が活性化されることが分かっています



おやこでつくってみよう！かんたんレシピ

【さば缶でトマト Pasta】

<材料> 2人分

パスタ 2束 んにく 1かけ オリーブオイル 大さじ1
さば缶 1缶 カットトマト缶 1缶 ゆで大豆 1缶
フロッキー 1/2株 塩こしょう 適量



<作り方>

- ① パスタをゆでる。
- ② フライパンにオリーブオイルとスライスしたんにくを入れて炒める。
- ③ にんにくの色が少し色づいたところで、ゆで大豆、カットトマトとさば缶を汁ごといれて、3分ほどに詰める。
- ④ かためにゆでたフロッキーと塩こしょうを入れて味をととのえ、①のパスタを入れてよく混ぜたらできあがり。

【パンナコッタ】

<材料> (4カップ分)

牛乳 300cc 生クリーム 100cc さとう 50g
ゼラチン 1袋(5g) いちご 4つ

<作り方>

- ① 小鍋で牛乳、さとうを温める。ふつふつしてきたらゼラチンを加えて混ぜ、沸騰する前に火を止める。
- ② 生クリームを加えて混ぜる。
- ③ ②をうつわにそそぎ、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
- ④ いちごのへたをとり、ざくざくしてかたまったパンナコッタにのせて、できあがり。

