コロナに負けるな！

休校期間が長くなり、生活リズムが崩れてしまったという人も多いのではないでしょうか。しかし、学校が再開される日も少しずつ近づいてきました。今までの生活リズムを取り戻していきましょう。渡しも、これまでは部活でテニスコートまで往復したり、授業で階段を上がったり下りたりとわずかですが歩く機会がありました。しかし、３月の休校が始まってから、移動する範囲がさらに縮小されてしまいました。そこで、今までだったら近くでも車で行っていた買い物を徒歩で行ったり、家の中や庭を用事もないのに歩いたりしています。早く誰にも気兼ねせずに移動できる日が来るといいですね。さて、先日各家庭に課題が郵送されましたが、順調に取り組めていますか。今回は家庭科からも出させてもらいました。課題は「立体マスクを作ろう」です。早速作ってくれたという人がいたらうれしいです。今年は、学校が再開されてからもマスクが必需品となりそうです。暑い時期のマスクはちょっと辛そうですが予防には欠かせない大切なものです。このマスクも一時はなかなか手に入りずらかったですが、最近では少しずつ見かけるようになってきました。手に入れやすくなるのも、後少しかな？そこで、毎日付けるものだからこそ、自分が気に入った色や柄の布を使うと気分も上がってくるのではないでしょうか。リレーメッセージの中の駒居先生も手作りマスクを愛用しており気分がよくなると話されていましたよ。みなさんもこの機会に世界に１つだけのマスク作りに挑戦してみてください。学校が再開された後、提出されるマスクを見るのを楽しみにしています。

次に家にいる時間が多い今、食事はどうしていますか。決まった時間に起きて**朝食・昼食・夕食の３食**をきちんと食べていますか。好きな時間に起きて好きなものを好きなだけ食べているという人はいませんか。**コロナウィルスに負けない体作り**をするためには、**①免疫力を上げる。(下げない)こと。②意識してカルシウムをたくさんとること**だそうです。①免疫力を上げる。(下げない)ためには、**十分な睡眠とバランスのよい食事**をとることが大切です。また、②カルシウムについては、**給食がない今バランスのよい昼食ではない可能性や牛乳を飲む機会の減少**が考えられます。このことから意識してカルシウムを含む食品をとらなければならないということです。バランスのよい食事とは、主食(ご飯、パン、めんなど)・主菜(肉、魚、卵、豆・豆製品)・副菜(海そう、野菜、きのこ、いも類など)・乳製品、果物などを１度の食事でとることです。これはなかなか大変なことです。
そこで、これならみなさんにも作れそうな料理を紹介したいと思います。

□１品でもいろいろな食品がとれる料理
〇カレーライス　〇チャーハン　〇親子丼　〇ビビンバ
〇焼きそば　〇サンドイッチ

□主食＋主菜の料理
〇パン＋クリームシチュー　〇ご飯＋餃子　〇ご飯＋酢豚　〇ご飯＋肉じゃが
〇パン＋ロールキャベツ