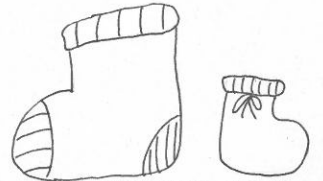


# ほけんだより12月

愛媛県立川之石高等学校  
保健委員会 令和2年度  
12月14日発行 第9号

今年は、新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないことがたくさんあったと思います。みなさん、本当によく頑張りました。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

担当：1-2 保健委員



## コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

症状と病名	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
風邪	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

...高頻度   
 ...よくある   
 ...ときどき   
 ...まれに

### 食育コーナー ~Part 9~

具だくさん

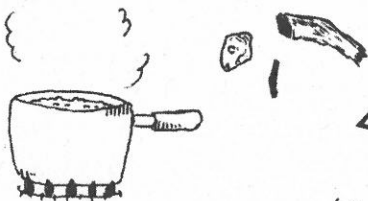
## 朝食にみそ汁を食べよう

みそ汁は、私たち日本人にとって腸を整えるのにとってもよい食事だそうです。そして、大事なことはだしを取ることに！



※無症状の場合を除く

### だしの取り方



煮干しの頭と腹わたを取り除くと、苦みや魚臭さがなく、爽やかな出汁がとれるよ。

(2人分)

鍋に水(400ml)と煮干し(20g)を入れ、10分程度おいて、火をつける。沸騰したら火を弱め、5分程煮出す。



### オススメの具材

変わり種

#### ほうれん草, 粒コーン, バター

ほうれん草は3cmくらいの小口切りにします。だし汁にほうれん草を入れ、しんなりしたらコーンを加え、みそを溶かします。仕上げに「バター」を入れて完成。

#### トマト, オクラ

トマトは2cm角に切り、オクラは小口切りにします。だし汁に、トマトとオクラを入れ数分煮たら、みそを溶かして完成です。

※他にもだしを取る方法があります。

だしを取るのが面倒であれば、顆粒だしを使ってもいいですよ。とにかくみそ汁を定番にしよう！

