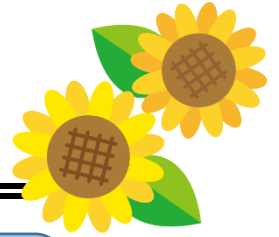


中筋食育だより

令和元年 7 月
舞鶴市立中筋小学校

1 学期の給食が終わり、もうすぐ夏休みがやってきます。暑い夏は食欲がわきにくくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。一度生活リズムは崩れてしまうと立て直すことが大変なので、夏休みに入っても「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日元気に過ごしましょう！



夏休みを元気に過ごそう！

元気
ポイント①

早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして、朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも、毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。

黄・赤・緑の食べ物がそろった朝ごはんを食べるとさらに元気に！
黄色の食べ物：エネルギーのもとになる（ごはん・パン・めんなど）
赤色の食べ物：体をつくる（肉・魚・たまご・大豆など）
緑色の食べ物：体の調子をととのえる（野菜・果物など）

元気
ポイント②

こまめな水分補給

人間の体の約65～70%は水分です。この水分のバランスは、体温を調節するなど命にかかわる大切な役割をもっています。特に汗をよくかく夏場は水分が失われやすくなります。こまめに水分補給をしましょう！

ジュースの飲みすぎには注意を！
肥満の原因になります。お茶や牛乳がおすすめです。



元気
ポイント③

おやつは時間と量を決めて

おやつの食べ過ぎ、ジュースの飲みすぎは1日3度のごはんが食べられなくなったり、夏バテの要因になります。おやつは時間と量を決めて、食べ終わったら歯磨きをしていただくと食べ続けないようにしましょう！



2年生・たけのこ学級がとうもろこしの皮むきをしました！



＼とてもきれいにむけました！／



10日(水)のゆでとうもろこしに使用する、とうもろこし175本の皮むきをしました。皮を1枚1枚丁寧にはがし、たくさん生えたひげも残さないようにきれいにとることができました。ぎっしり実がつまった新鮮なとうもろこしの感触、においを確かめながら、楽しくむくことができたようでよかったです。給食のお手伝いありがとうございました。

あまいにおいがするね！

おいしい給食にしてください！



おいしそう！



3年生が育てた万願寺甘とうをいただきました！



6月から3年生が育てている万願寺甘とうが大きくなり、おいしそうに実ったものを、10日(水)の夏野菜ナポリタンと11日(木)の万願寺甘とうの塩昆布炒めと18日(木)の夏野菜カレーに使用しました。感想をききに教室へ行くと、「おいしい!」「いっぱい入っていてうれしい!」などのうれしい感想がきけました。

自分たちが育てた野菜は格別においしいですね!

～給食レシピ～ 万願寺甘とうの塩昆布炒め

材料 (4人分)
万願寺甘とう 120g
塩こんぶ 5g
サラダ油 適量

作り方
① 万願寺甘とうは、食べやすい大きさに切る。
② フライパンで万願寺甘とうを炒め、火が通ったら塩こんぶを加え、さらに炒める。

「まるごときょうとの日」給食に登場したメニューです。ごはんがすすむ味付けです。簡単に作れるので、夏休みにぜひ作ってみてください。