

食育だより もぐもぐ

令和6年7月1日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

7月

今年の梅雨は短いと予想されているようです。やっと6月の下旬になって梅雨入りしたようですが、すぐに暑くなってしまおうのかと思うと、熱中症などが怖いですね。しかし、暑くなる前から一日三度の食事をきちんととったり、早寝早起きでしっかり睡眠をとったりしていると、夏バテしづらいと言われていています。しっかり食べて、体力をたくわえ、梅雨明け後の暑さに負けない体を作っておきましょう。

給食目標
暑さに負けない食事をしよう！

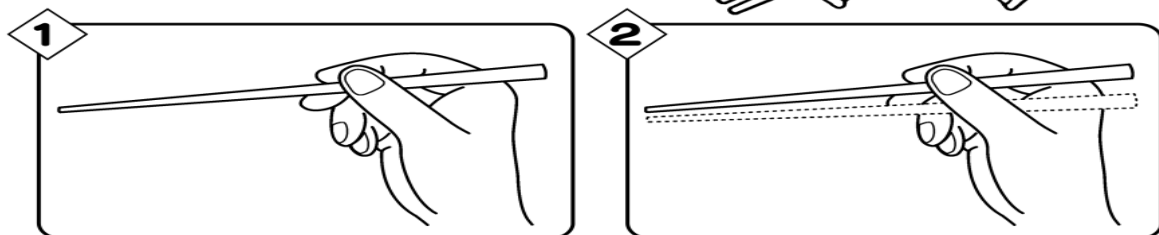


完食調査とはしの持ち方調べ

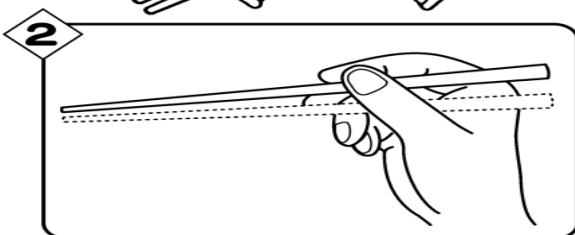
6月に自分の食べられる量を決めて食べる「完食調査」と「はしの持ち方調査」を行いました。「完食調査」は、自分の食べられる量を決めて食べたので、完食できた児童も増えているように思います。完食できたら、次は少しずつ食べる量が増やせるといいですね。

「はしの持ち方」については、事前に1・2年ひまわり学級ではしの持ち方の授業を行いました。感想の中で、はしの正しい持ち方がわかりました。というものもありました。はしの持ち方は、授業の中だけではなかなか身につけません。ぜひご家庭でも気をつけて見てみてください。毎回の食事の時におはしを使うことで、徐々に上手になりますので、見守っていただければと思います。みなさんが素敵な大人になれるように学校でも声掛けをしていきますので、ご家庭でも協力お願いいたします。

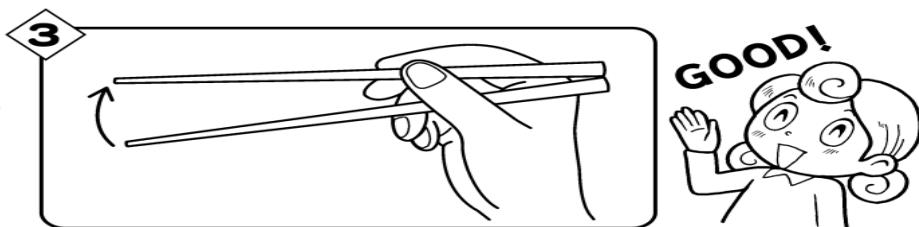
はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好き嫌いなく、しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

季節の給食レシピ紹介 ~ 豚の角煮 ~



材料(4人分)

- 豚肩ロース 60g 程度 4個
 - しょうが ひとかけ
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - 水 大さじ1
- (水は煮やすい量に増やしましょう。夏バテ予防になる料理です)

作り方

- しょうがは洗ってスライスしておく
- 豚肉を下ゆでする
- 鍋に調味料を入れて煮立て、そこに豚肉・生姜・調味料・水を入れて弱火でコトコト煮込んでできあがり!



夏野菜を食べよう!

今年も学校の学年園で、ピーマン・きゅうり・なす・おくら・じゃがいもなどが育っています。野菜を身近に感じてほしいので、学年園で立派に育ったものを、給食で使わせてもらっています。そのため、献立表にのっていない食材が入っていることがあります。ご了承ください。また、季節にとれる旬の野菜には、その時期に体が必要としている栄養が多くふくまれています。ぜひご家庭でも夏野菜を使った料理に挑戦してみてください。