



令和7年7月18日

毎月19日は食育の日
長倉小学校 夏休み

7月22日からみなさんが楽しみにしている夏休みになります。今年の夏も暑いですね。暑くても夏バテをしないように、夏休み中も早寝早起き朝ごはん朝うんちで夏を乗り切りましょう。学校が休みだからと言って、朝寝坊をしていると生活リズムが乱れて、体調を崩します。早起きをし、朝日を浴びて一日を始めましょう。また、本格的に暑くなる前に朝ごはんも家族と一緒に食べるようにしましょう。8月25日に、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!

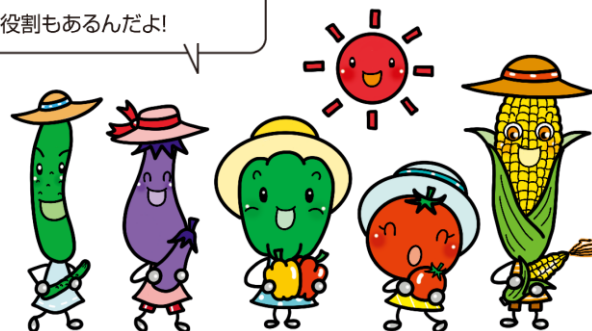


暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだ!



②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



2学期の給食は8月28日から始まります。準備をお願いします。



わかったかな? 7月号も見てみてね!

おなか元気教室を開催しました! (3年生)

7月8日にかぞヤクルト販売株式会社の方においでいただき、3年生におなかが元気になるお話をしてもらいました。夏休みも早寝早起き朝ごはん朝うんちで元気に過ごしましょう。



★なぞ解きチャレンジ★【解答・解説編】



お互いによく似ている花もありましたね。植物学的には、きゅうりとかぼちゃはウリ科、トマトやピーマン、なすは同じナス科の植物です。きゅうりやかぼちゃ、とうもろこしには雄花もありますよ。畑で探したり、本で調べたりしてもおもしろいですね。ごぼうはキク科でアザミに似た花を咲かせます。

家族と一緒に作ってみよう! 夏野菜レシピ ~ ラタトゥイユ ~

材料(4人分)

- ・炒め油 小さじ1
- ・にんにく ひとかけ
- ・ベーコン 2枚
- ・たまねぎ 中玉 1/2
- ・にんじん 1/3 本
- ・トマト 1 個
- ・なす 1 個
- ・ズッキーニ 1/3 本
- ・塩、こしょう 少々
- ・ケチャップ 大さじ1 弱

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、他の野菜、ベーコンは同じ大きさに切る
- 2 フライパンでにんにくと油を炒め、香りが出たら玉ねぎ・にんじんを炒める
- 3 さらになす、ズッキーニ、トマトを加え炒め煮する
- 4 ケチャップと塩こしょうで味を調える
- 5 できあがり!

野菜はどんな野菜でも合いますので、家にある野菜で作ってみましょう。また、作ったラタトゥイユを冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいです。パンやスパゲティにのせてもいいですね。