

# 食育だより もぐもぐ

令和4年7月1日

毎月19日は食育の日  
長倉小学校

7月

今年は、空梅雨なのかあまり雨が降らず、暑いですね。いつ、梅雨が明けて、さらに暑くなってしまおうのか、ちょっと心配です。今から、しっかり食べて、体力をたくわえ、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！



## そらまめのさやをむいたよ！

食育の一環として、6月8日に2年生とひまわり学級のみなさんに、そらまめのさやをむいてもらいました。みなさんのおかげで、おいしい給食がいただけました。7月には、1年生とひまわり学級のみなさんに、とうもろこしの皮むきをお願いしています。夏は、そらまめやとうもろこしの他にも、枝豆やグリーンピースなど皮むきで子どもたちがお手伝いしやすいものがたくさんあります。ぜひ、お手伝いを通して、野菜を身近に感じてほしいと願っています。



## 夏ばて予防

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

## 夏の食生活チェック

2 朝ごはんをしっかり食べよう



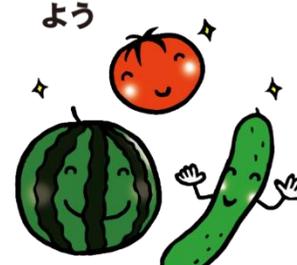
1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生のきゅうりはおやつにいいですよ。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

### 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・じゃがいもなどが育っています。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。

### 引き続き、みなさんのおうちのおすすめ朝食メニューを募集します！

みなさんおすすめ朝食を、食育だよりで紹介します。おうちでは、こんな工夫をして朝食を作っている、こんなに簡単に素早くできる朝食を食べています、など、おすすめ朝食を教えてください。お名前は表記しない予定です。右にQRコードをあげておきますので、ご協力お願いいたします。



### 季節の給食レシピ紹介 ～ サーターアンダギー(沖縄料理) ～

#### 材料(約10個分)

- 卵 1個
- 黒砂糖 80g
- サラダ油 小さじ1
- 薄力粉 160g
- ベーキングパウダー 小さじ½
- 揚げ油 適量

#### 作り方

- 卵と黒砂糖をよく混ぜる
- 1にサラダ油を混ぜる
- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう
- ピンポン玉の大きさに丸める
- 160℃くらいの油でゆっくり揚げる



\*暑い時期には、暑い地域の料理で、暑さを乗り切りましょう！