



令和5年7月1日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

7月

毎日じめじめしていて、蒸し暑いですね。6月くらいから、調子が悪くお休みしている児童が多い気がします。暑くても冷たいものを取りすぎないようにしたり、一日三度の食事をしっかりとったり、しっかり睡眠をとったりすることが、体調を整えるためには大切になります。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。

完食調査とはしの持ち方調べ

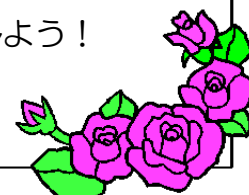
6月に自分の食べられる量を決めて食べる「完食調査」と「はしの持ち方調査」を行いました。「完食調査」は、自分の食べられる量を決めて食べたので、完食できた児童も多かったです。ご家庭でも完食をほめてあげてください。

「はしの持ち方」については、和食の献立をスプーンで食べている児童が増えていたのですが、今回の調査をきっかけにおはしを使うべき時には使えるようになってほしいです。

調査したプリントは、返却しましたので、ご家庭でもご覧ください。ご家庭でも、食事の際、話題にしていいただければ幸いです。今回の調査では、高学年の児童にとってはしの持ち方は簡単に思えたようですので、次回は持ち方だけでなく、やってはいけないはしの持ち方などについても覚えてもらいたいと考えています。



給食目標
暑さに負けない食
事をしよう！



給食時のマスク
着用について
給食を配膳する
時は全員がマス
クをするよう準備
お願いします。不
織布の必要はあ
りません。

旬の野菜にふれましょう (とうもろこし)

今月は、4日に1年生とひまわり学級の児童にとうもろこしの皮をむいてもらいます。とうもろこしは、炭水化物がエネルギーに変わるときに必要なビタミンB群を多くふくみ、冷たくて甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。

実がなるのは雌花



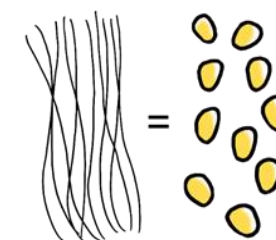
とうもろこしの実
がなるのは雌花の
根元です。雄花は茎
の先端にあります。

ひげはめしべ

先の毛はめしべで
す。よく見ると1つ
1つのつぶの先まで
伸びています。



ひげの数と実の数は同じ



ひげはめしべで
あるため、ひげの
本数と実の数は
同じになります。

ぷっくりジューシーなら水から、
シャッキリ感なら沸騰してから

ぷっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3～5分でゆであがります。



注意していますか？

からだ 体からのお“便”り

私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきりよいうんちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかりと食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなにおいのうんちが出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。



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・おくら・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。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。

季節の給食レシピ紹介 ～ ししジューシー(沖縄料理) ～

材料(4人分)

- ・米 1.5合
- ・酒・しょうゆ 各小さじ1
- ・サラダ油 小さじ1
- ・豚こま肉 60g
- ・さつま揚げ 1/2枚
- ・にら 15g
- ・刻み昆布 3g
- ・かき油(あれば) 少々
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ

作り方

- 1 といだ米に酒としょうゆを加え固めに炊く
- 2 鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒める
- 3 短冊きりのさつま揚げと刻み昆布を加える
- 4 1cm程度に切ったにらを加え、調味する
- 5 炊きあがったごはんに4を混ぜる
- 6 出来上がり！



*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！