



令和5年7月19日

毎月19日は食育の日
長倉小学校 夏休み

毎日暑いが続いています。今週の21日からみなさんが楽しみにしている夏休みになります。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。

その他にも、夏バテ予防のための食生活チェックで、自分の生活を見直してみましょ。〇が多くついてしまった人は、そのまま生活していると夏バテしてしまいます。注意して生活しましょう。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。

夏バテ予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに〇、違うものには×をつけましょ

1 冷たいものばかり好んで食べている。



4 休み中は牛乳を飲むのもお休みしている。



〇が4～6個

このままでは夏バテになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい？ or 正しい？ 生活リズムをつくりましょ。

2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。



5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。



〇が1～3個

夏バテになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょ。

3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



6 夜ふかしすることが多い。

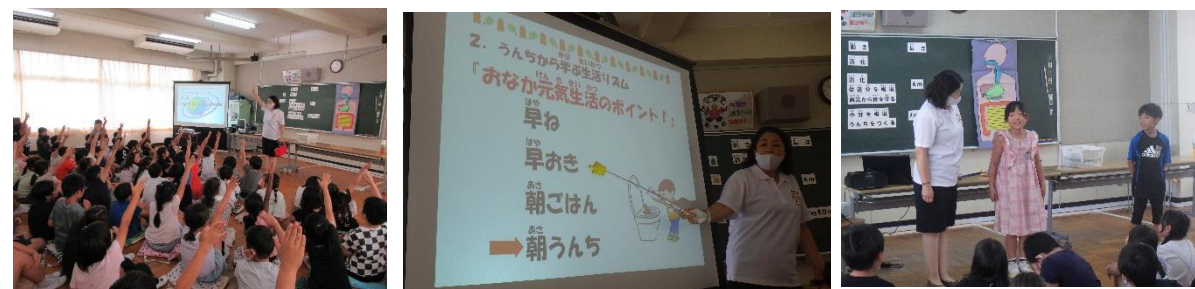


〇が0人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょ。

おなか元気教室を開催しました！(3年生)

7月14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年生におなか元気になるお話をしてもらいました。早寝早起き朝ごはん朝うんちの大切さがわかった時間になりました。



おやつのとり方を考えよう

子どもたちのおやつについて調べると、好きなものを好きなだけ食べている様子が見られます。おやつとりすぎは砂糖 (Sugar)、あぶら (Oil)、塩分 (Salt) のとりすぎにつながり、生活習慣病の原因にもなります。学校ではよく「おやつSOS」と名付けて指導します。おやつは生活の楽しみですが、将来、中高で本格的にスポーツに取り組んだり、放課後の塾通いが始まる前に、ぜひ3食の食事を補う「補食」という意味合いでおやつを捉え、内容や量、とるタイミングにも気をつけたいものです。

「おやつ」＝「おかし」と考えず、不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補うものを積極的にとるよう心がけましょ。また市販のものを食べる場合には、エネルギー、食塩相当量、脂質などの表示を見る習慣をつけ、目安として1日200kcal以下の量にとどめておきましょ。

Sugar
Oil
Salt



おうちで作ってみよう！給食レシピ紹介 ～ 鮭の香味ソース ～

材料(4人分)

- ・鮭切り身 4枚
- ・塩(下味) 1つまみ
- ・こしょう(下味) 少々
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1強
- ・ごま油 少々
- ・ねぎ 大さじ1
- ・にんにく 少々
- ・しょうが 少々

作り方

- 1 鮭に塩、こしょうで下味をつける
- 2 鮭に片栗粉をつけて油で揚げる
- 3 しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、ねぎのみじん切り、にんにく・しょうがをおろしたものを一度煮立たせて味をみる(様子を見て水を加える)
- 4 揚げた鮭に3をかけて出来上がり

鮭だけでなく、他の種類の魚や鶏肉などでもおいしく出来上がります

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。



