



令和7年7月1日

毎月19日は食育の日  
長倉小学校

7月

今年は梅雨といってもあまりしとしとと雨が降らず、暑い日が続いています。熱中症予防対策をみなさんはしているでしょうか？簡単にできる熱中症予防対策としては、まず早寝早起きをして、朝ごはんを食べることがあげられます。朝ごはんには、水分と塩分がふくまれており、しっかり食べることで熱中症を防ぐことができます。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りましょう。

## 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、完食できた児童も増えています。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。しかし、一口も食べられない日があったり、一口しか食べられない日があったりと、学校生活が元気に過ごせているのか少し心配な児童も見受けられました。食について、もしお子様のことで心配なことがありましたら、担任の先生や栄養教諭の中山にご相談ください。

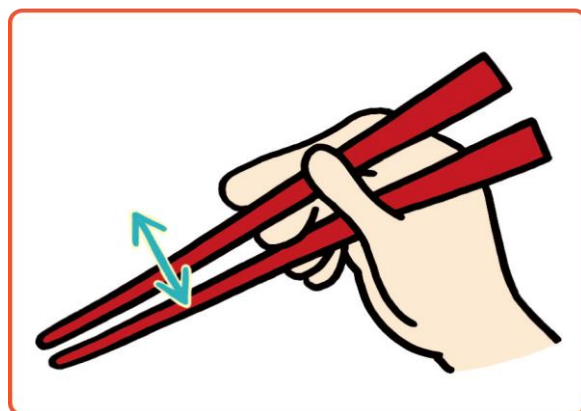
「はしの持ち方」については、事前に1年ひまわり学級ではしの持ち方の授業を行いました。はしの正しい持ち方は一度では身につけません。ぜひご家庭でも気をつけて見てみてください。毎回の食事の時にのはしを使うことで、徐々に上手になりますので、見守っていただければと思います。みなさんが素敵な大人になれるように学校でも声掛けをしていきますので、ご家庭でも協力お願いいたします。

## ただも はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

### 正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かして、下は動かさない。



給食目標  
暑さに負けない食  
事をしよう！



## 夏バテ予防に！季節の給食レシピ紹介 ～ ビビンバ ～

### 材料(4人分)

|        |        |
|--------|--------|
| 豚肉の炒め物 |        |
| ・豚もも肉  | 200g   |
| ・ごま油   | 小さじ1   |
| ・にんにく  | 1/2かけ  |
| ・さとう   | 大さじ1/2 |
| ・しょうゆ  | 大さじ1強  |
| ・コチジャン | 小さじ1/3 |
| ナムル    |        |
| ・にんじん  | 3cm分   |
| ・もやし   | 100g   |
| ・こまつな  | 80g    |
| ・ごま油   | 小さじ1   |
| ・しょうゆ  | 大さじ1   |
| ・砂糖    | 大さじ1/2 |
| ・いりごま  | 小さじ1   |
| 炒り卵    |        |
| ・鶏卵    | 2個     |
| ・砂糖    | 小さじ1   |
| ・塩     | 少々     |
| ・油     | 小さじ1   |

### 作り方

- 1 (豚肉の炒め物) 豚肉は千切りにしておく
  - 2 フライパンにごま油を温め、にんにくのみじん切りを加え、豚肉を炒め煮する
  - 3 (ナムル) にんじんは千切り、こまつなは約2cmに切る
  - 4 野菜は、ゆで、水にさらして水を切る
  - 5 調味料を合わせ、野菜の水が切れたらあえる
  - 6 (炒り卵) 卵を割り、砂糖と塩を入れて混ぜる
  - 7 フライパンに油を熱し、卵を入れて炒り卵にする
  - 8 ご飯を器によそい、その上に豚肉の炒め物、ナムル、炒り卵をのせ、よく混ぜていただく
- (違う野菜を使ってもおいしいです。また、辛さはご家庭で調整してください)



## ★なぞ解きチャレンジ★【問題編】

今回のミッションは「夏に咲く野菜の花当てクイズ」。下の8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょう？これから給食にたくさん登場してきますよ！



ヒント

元気が出てきそうな  
真っ赤な実をつけるよ。



ヒント

みそをつけ、そのまま生で  
食べてもおいしい野菜だよ。



ヒント

冬によく食べられるけど、  
実がなるのは夏なんだよ。



ヒント

英語では「レディフィンガー」  
(レディの指)ともよばれるよ。



ヒント

緑色のものを食べるけど、  
熟すとじつは真っ赤になるよ。



ヒント

葉や実ではなく、土の中で  
大きくなった根を食べるよ。



ヒント

これは雌花。ひげの本数と  
中の実の数は同じだよ。



ヒント

花と同じ紫色をした  
実がなるよ。

答えは、夏休み前の食育だよりでお知らせします。また、カラーで印刷した食育だよりは、学校のホームページに載せますのでご覧ください。学校の畑にも育っているので見つけてみてね。