

ごちそうさま



宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

まだまだ暑い日が続いていますが、夏バテはしていませんか？規則正しくすごせていますか？
元気に学校生活を過ごすために、まずはしっかり朝ごはんを食べましょう。ごはんやパンなどの主食だけでなく、おかずも一緒に食べられるといいですね。

正しい食習慣を 身につけよう	朝昼夜 1日3食を規則正しく食べよう
よくかんでゆっくり食べよう。	夜遅くの食事はさけるようにしよう。

あなたの食生活はだいじょうぶ？

毎日の食事はとても大切です。脂っこいものや甘いお菓子などを食べ過ぎていませんか？また、運動不足にはなっていませんか？こうした生活が続くと肥満になってしまいます。

肥満だと体を動かすのが面倒になるだけでなく、生活習慣病などの病気になるリスクが高くなってしまいます。

ファーストフードやお菓子をよく食べる人は、量や食べる時間に注意しましょう。

レシピ 低エネルギーなおやつ

あずきと抹茶の牛乳寒天ゼリー

材料(4人分) 1人分約167kcal

- ① あんこ(つぶあん)150g 粉寒天2g 水75ml 牛乳150ml
- ② 抹茶 小さじ1 粉寒天2g 水75ml 砂糖25g 牛乳150ml

作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。弱火で1分半くらい沸騰させる。
- ② ①にあんこと人肌温めた牛乳を加えて混ぜあわせ、流し缶に入れて冷やしかためる。
- ③ ①抹茶と砂糖をよく混ぜてふるっておく。
- ④ ②に③を加えて溶かす。
- ⑤ ④に人肌温めた牛乳を加えて混ぜあわせ、流し缶に入れて冷やしかためる。

①と②を一口サイズに切って、皿に盛る。

食べすぎを防ぐために
こんな食材を利用しては
いかがですか？



寒天



きのこ類



こんにゃく



海藻類

低エネルギーでかみごたえがあり、おなかの中をきれいにそうじしてくれる食物繊維がたっぷりです。

きゅうしょく

給食でメロンができました！



クラウンメロン、
とってもあまくて
おいしかったね♪



今月の給食目標: 食後を上手にすごそう

今月の地産地消: たまねぎ、じゃがいも、もやし、ピーマン

◎放射性物質検査に関する報告◎

7月8日に玉ねぎの放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。



