

# ごちそうさま



宇都宮市立  
平石北小学校  
食育だより

気温が高い日が続いています。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分補給をして、栄養バランスよく食べるようにしましょう。



## あつ～い夏に負けない体をつくろう！

急に暑さが増すこの季節は、体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。熱中症を予防するためには、朝・昼・夜しっかり3食食べること、十分な睡眠をとることが大切です。もちろん水分補給も忘れずに！

### 1日3食しっかりとる

朝・昼・夜、バランスのよい食事をきちんと食べましょう。朝食抜きなどにならないように気をつけましょう。



### こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。



### 冷たいものをとりすぎない

冷たいもののとりすぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



### 十分な睡眠をとる

疲れているときや睡眠不足のときは体調をくずしやすくなります。しっかりと睡眠をとりましょう。



## おすすめレシピ！ 夏野菜たっぷり 鶏肉のラタトゥイユ



### 【材料 4人分】

鶏むね肉	4枚	玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1/3	トマト	2/3個
コショウ	少々	ベーコン(短冊)	25g
ズッキーニ	1本	オリーブオイル	小さじ1
なす	1本	にんにく	小さじ1
ピーマン	1/2個	★塩	少々
パプリカ(赤)	1/4個	★コショウ	少々
パプリカ(黄)	1/4個	★コンソメ	小さじ1/3

### 【作り方】

1. 鶏肉は塩・コショウで下味をつけ、オーブンまたはフライパンで焼く。
2. ズッキーニとなすはいちょう切り、ピーマン・パプリカ・玉ねぎは1cm角の色紙切りにする。
3. トマトは湯向きして、角切りにする。
4. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかける。ベーコンと玉ねぎを炒める。
5. 残りの野菜と★印の調味料を入れて煮込む。
6. 焼いた鶏肉に5のソースをかけて完成。



# 好ききらいしないで何でも食べてみよう

食べ物にはそれぞれ大切な栄養素がふくまれています。好きなものだけを食べていては栄養が偏ってしまうこともあるので、好ききらいをせずにいろいろなものを食べられるといいですね。

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけではなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも成長とともに食べられるようになることもあるので、少しずつでも食べる努力をしてみましよう。



## 野菜と仲よくなろう。

野菜ぎらいの人が多いようですが、野菜といってもいろいろな種類があり、味やにおい、色や形もさまざまです。五感を使ってもっと野菜を身近に感じてみましょう。また、野菜を育てると愛情がわき、おいしく食べることができます。簡単に育てられるものから栽培してみませんか？



## 腹ぺこになると何でもおいしく食べられるよ！

みなさんは食事の前にお腹がすいていますか？間食を食べ続けていたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、きれいなものなどを残してしまいがちです。反対に、お腹がすいていると苦手なものでも、おいしく感じられることもあります。適度な運動をしたり、間食のだらだら食いをやめて3食残さずしっかり食べるようにしましょう。



## 「なんでも食べよう週間」があります



7月11日～14日には、『なんでも食べよう週間』を行います。保健給食委員会では「苦手な食べ物アンケート」を実施しました。そこで、苦手だと答えた人が多かった、ピーマン・なす・大豆・トマト・ゴーヤ・きのこを使った献立がこの1週間の間に登場します。これを機に、苦手な食べ物にも進んでチャレンジしましょう。

## 食わずぎらいをしていませんか？

「〇〇がきれい！」という人、本当にきれいですか？はじめてその食品を食べたときに、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずぎらいになっていませんか？違う料理で食べてみるなどして、きれいなものにも挑戦してみましょう。



## 新鮮な旬のものを食べよう

トマトぎらいの人が畑でとれたばかりのトマトを食べて好きになったなどという話があるほど、旬の新鮮な食材はおいしく栄養価も高いものです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性も高まるようです。



## ピーマン入りチヂミ



〈材料・1人分〉

赤ピーマン20g 青ピーマン10g

たまねぎ10g ごま油適量

[生地]小麦粉25g 水25ml 卵1/4個 塩0.5g

[たれ]しょうゆ大さじ1/2

ごま油大さじ1/4 砂糖小さじ1/4

〈つくり方〉

①ピーマンとたまねぎは千切りにする。

②生地の材料を混ぜ合わせ、①を加える。

③フライパンを熱してごま油をひき、②を入れ両面よく焼く。

④たれをつくり、食べる直前につける。

今月の給食目標：夏の暑さに負けないように、しっかり食べよう

今月の地産地消：きゅうり、ピーマン、なす、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、ズッキーニ

◎放射性物質検査に関する報告◎

6月20日に人参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。