

もいもい



～食育だより～

7月号 海道小学校 2016. 7. 1

保護者の方と読んでくださいね。

毎月19日は
食育の日!!

気温が上がり、汗をたくさんかくようになりました。汗をかくと体の水分だけでなく、カルシウムなどもいっしょに出てしまいます。水分補給と同時に、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

たなばたのひ



7月7日はおり姫とひこ星の話が有名ですが、それとは別に、七夕にそうめんを食べようになった伝説のお話があります。それは、古代中国の王の子どもが7月7日に死に、その霊が人々に病を流行させました。そこで病をふせぐためにその子の好きだった「素餅（さくべい）」というそうめんの原型といわれるものを供えたことが始まりといわれています。

七夕レシピ

材料（4人分）
そうめん 40g
（乾燥）
にんじん 4分の1
小松菜 1束
ねぎ 4分の1本
しょうゆ 大さじ1
塩 一つまみ
だし汁 600g
麩、なると 適量



つくりかた

- ① だし汁をなべに入れ温める。
- ② にんじんは短冊切り、小松菜は2cmくらい長さの長さに切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ そうめんを違うなべでかためにゆでる。
- ④ だし汁でにんじんをゆで、やわらかくなった小松菜とねぎをゆでる。
- ⑤ しょうゆと塩を入れ、味をととのえる。
- ⑥ なると、麩、そうめんを入れる。

夏は美味しい野菜の季節！

トマト・ピーマン・なす・きゅうりなどの夏野菜が美味しい季節になりました。夏野菜には、皮ふを丈夫にするビタミン類が多くふくまれているので、日に焼けやすい季節に食べたい食材です。

また、夏野菜には太陽の日差しをたっぷり浴びている野菜なので、栄養がたくさん入っています。そして、安く購入することが出来ます。

夏野菜を使ってカレーやシチュー、タコライスなどがおすすめです。



青空給食をふりかえって



6月8日は青空給食でした。当日は、天気がよく、青空の下で実施することができました。縦割り班で校庭の思いおこいの場所で給食を食べました。上級生は下級生の手助けをよくしてくれました。



給食の後は、みんなで遊び、楽しい時間はあっという間でした。給食のあとも、ごみなどに気をつけてくれたので、とてもきれいでした。