

もいもい

しょくいく
～食育だよ～

7月号 海道小学校 2019. 7. 01

お家の方と読んでください。

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
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はなく、カルシウムなども一緒に出てしまいます。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。

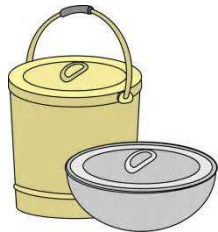
7月のもくひょう

じょうず かたづ
上手な片付けをしよう!

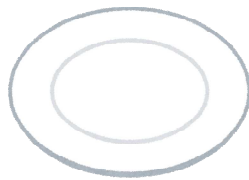


あとかたづ
後片付けをしっかりやろう!

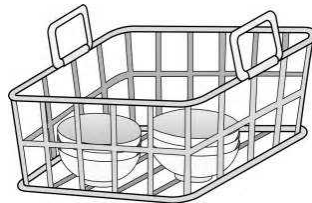
のこ おな
残したものは同じところ



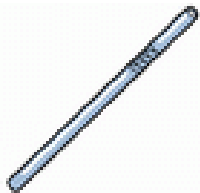
さら
お皿はきれいに



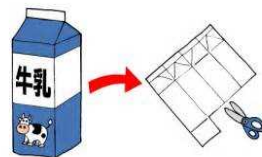
しょつき
食器をそろえる



す
ごみを捨てる



ぎゅうにゅう あら
牛乳パックを洗う



はいぜんたい
配膳台をしまう



きゅうしょく た
給食を食べたあとの、「ごちそうさまでした」の元気よいあいさつを聞くと、とてもうれしくなります。

しかし、給食は食べて終わりではありません。そのあとの、後片付けまでが給食の時間です。

さいご
最後までしっかり、きちんと後片付けをしましょう!



たなばた
七夕にそうめんを食べるようになった伝説のお話があります。
がつなのか ひめ ぼし はなし ゆうめい
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、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「索餅(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



行事献立:七夕汁レシピ

ざいりょう
材料

(4名分)

き かつ
切り方

そうめん(乾)	12g	(半分に折る)
とり肉	40g	(一口角に切る)
にんじん	40g	(短冊切る)
小松菜	40g	(2cmに切る)
ねぎ	20g	(小口切り)
なると	20g	(小口切り)
油揚げ	20g	
だし汁	500g	
醤油	大さじ1	
塩	0.8g	



つく かつ
<作り方>

- ① そうめんは少し硬めにゆでておく。
- ② だし汁に、にんじん・とり肉を入れて煮る。
- ③ とり肉に火が通ったら、そうめん・油揚げを入れる。
- ④ 醤油・塩で味付けをし、最後にねぎ・なるとを入れたら完成です。

夏野菜の美味しい季節!

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できます。

夏野菜を使ったカレーやシチュー、タコライスなどがおすすめです。



今月の豊郷地区の野菜





は くち けんこうしゅうかん ＜歯と口の健康週間＞



がつよっか いつか むいか みっかかん 6月4日・5日・6日の3日間、かみかみ献立を実施しました。根菜類などを大きめに切り、噛みごたえがあるようにしました。

じどう つか じかん い たの 児童はあごが疲れた～やおしゃべりする時間がない～と言いつつも、みんなと楽しんでしっかり食べていたので安心しました。



とよさと しゅうかん ＜豊郷マナーアップ週間＞

がつ にち 6月17日から21日の5日間は豊郷マナーアップ週間でした。ちいきがっこうえん 地域学校園で、テーマを決めました。

- ① 食事のあいさつをきちんと言おう
- ② 姿勢をよくして食べよう
- ③ 正しく食器を置いて食べよう
- ④ 正しい箸の持ち方で食べよう
- ⑤ 後片付けを上手にしよう



おはしの持ち方…だいじょうぶ？

「いただきます」や「ごちそうさま」を言うように、食事に関するマナーはいろいろあります。その中でも、食べ物を上手につかみ、落としたりしないよう、正しくおはしを持つことが大事です。

むずかしそうに思えても、慣れると持ちやすいです。

ランチルーム前に、持ち方の見本があるので、参考にして練習してみてください。



7月 給食レシピ



ゴーヤチャンプルー

材料	4名分	(切り方)
ゴーヤ	40g	(薄くスライス)
油	小さじ1	
豚こま肉	120g	
鶏卵	40g	
豆腐	120g	(角切り)
にんじん	60g	(短冊)
もやし	40g	
たまねぎ	120g	(スライス)
にら	40g	(2cmに切る)
醤油	小さじ2	
塩	少々	
コショウ	少々	
酒	小さじ1	



＜作り方＞

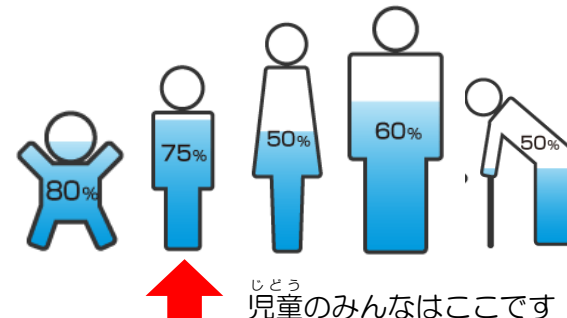
- ① ゴーヤは、塩水につけて苦味をとる。
- ② 鶏卵は溶きほぐす。
- ③ フライパンに油を入れ、豆腐を並べ両面を焼いて一度取り出す。
- ④ そのままのフライパンで、豚こま肉・ゴーヤ・にんじん・たまねぎ・もやし・酒を炒めます。
- ⑤ 豆腐を入れ、鶏卵・醤油・塩・コショウで味付けをし、最後ににらを入れて完成です。

しっかり水分補給をしよう！



みんなの体の60～75%は水分からできています。その水分は、体のすみずみに栄養を運び、体温を保つなど、とても大切な働きをしています。そして、おしっこや汗などになって体の外に出ていきます。その時にしっかり水分をとらないと熱中症になります。

＜体の中の水分量＞



水分をとるポイント

- ① 運動前にお水を飲む
- ② 運動中は15～30分ごとに水分をとる
- ③ たくさん汗をかいた時や長時間動いた時はスポーツドリンクを飲む
- ④ 冷えすぎたものは飲まない

