

もいもい



しょくいく
～食育だより～

7月号 海道小学校 2015. 7. 1

ほごしや かた よ
保護者の方と読んでくださいね

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく
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日はおひ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。

たなばたそうめん レシピ

ざいりよう (にんじん)
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 おおさじ 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、やわらかくなったから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。

- ・7月7日の給食に登場します。
- ・にんじんを、星のかたちにくりぬくと、天の川らしくなります。
- ・暑い日は、つめたい汁でも美味しいですよ。

おもな夏野菜



夏は美味しい野菜の季節!

トマト・ピーマン・ナス・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3日は青空給食でした。

天気は雨でしたので、校内で行いました。

当日は、縦割り班で校内の色々な場所で

給食を食べました。

上級生は下級生の手助けをよくして

くれましたね。あっという間に

時間は過ぎていきました。

給食のあとの校内も、ごみなどに

気をつけてくれたので、

とてもきれいでした。

