

7月 食育だより

国本中央小学校
令和6年7月

今年は梅雨が短く暑い日が続いていますね。

梅雨が明ければいよいよ夏本番です。暑い日が続くと、食欲がない・だるい・よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテを防ぐには栄養バランスのよい食事を毎日しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早寝早起きをするのが大切です。夜更かしや朝寝坊をしたり、朝ご飯をぬいたりしないで、夏休み中も規則正しい生活を心がけて、夏を元気にすごしましょう。



今月の献立から

作ってみよう

なつやさい
夏野菜カレー

材料 (小学生一人分)

- ・サラダ油 1.3 g
- ・ベーコン..... 7 g
- ・鶏肉 7 g
- ・なす 20 g
- ・たまねぎ 20 g
- ・さやいんげん... 7 g
- ・西洋かぼちゃ... 40 g

- ・ピーマン 3 g
- ・カレールウ..... 10 g
- ・ウスターソース... 1.7 g
- ・トマトケチャップ 1 g
- ・粉チーズ 1 g
- ・水 67 g
- ・塩 0.3 g
- ・にんにく..... 0.3 g



作り方

- ①なすは半月切り、たまねぎはくし形、かぼちゃは一口大に切る。
- ②さやいんげんは3センチぐらいに切りゆでる。ピーマン一口大に切りゆでる。
- ③鍋に油を入れ、みじん切りにしたにんにく、ベーコン、鶏肉を炒め、なす、たまねぎを加え、水を入れて煮る。
- ④かぼちゃと調味料を入れて煮る。
- ⑤カレールウを入れて煮る。
- ⑥仕上げに粉チーズ、さやいんげん、ピーマンを入れて出来上がり！！

あさ
① 朝ごはんをしっかりと食べましょう

しょく た きほん はやお かなら ちょうしょく た
3 食 をきちんと食べるのが基本です。早起きして、必ず朝食を食べましょう。

やさい おお た
② 野菜を多く食べましょう

なつやさい りょくおうしょくやさい おお た
夏野菜はビタミンがいっぱい含まれています。緑黄色野菜を多く食べましょう。

しつ じゅうぶん
③ たんぱく質を十分にとりましょう

なつ しつ たいせつ さかな にく だいすせいひん かなら た
夏バテしないためには、たんぱく質も大切です。魚・肉・大豆製品のどれかを必ず食べるようにしましょう。

すいぶんほきゅう
④ 水分補給をしっかりと

みず むぎちゃ あま ひか
水か麦茶がいいでしょう。甘いジュースなどは控えめにしましょう。

つめ た ちゅうい
⑤ 冷たいものの、食べすぎに注意

つめ えいようぶそく なつ げんいん
冷たいものをとりすぎると栄養不足になり、夏バテの原因になります。



☆フルーツポンチ☆

がっ にち がっこう しゅうかく で
～7月23日は学校で収穫したブルーベリーが出ます～

がっ にち きゅうしょくいんかい しゅうかく はい たの
7月23日は給食委員会で収穫したブルーベリーがフルーツポンチに入ります。楽しみにしてくださいね。ブルーベリーは校庭や中庭で6月下旬から少しづつ収穫してブルーベリーソースを作り、フルーツポンチにいれます!!



学校の給食時間中に、各教室をまわり、好き嫌いをしないでバランスよく食べることの大切さや、食事マナーについての話しなどをしています。

夏休み期間中、是非一度ご家庭でもマナーについてお話をしてみていただけたらと思います。

また、給食の白衣のほつれやボタンが取れていることにお気付きの方は、直していただけると幸いです。

「学校や児童の様子は、こちらからも見るができます → 国本中央小学校ホームページ

<http://www.ueis.ed.jp/school/kunimoto-c/>

QR コードの画像

