

食育だより



瑞穂野南小学校
令和7年7月号

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



夏休みの食生活のポイント

- **朝食をとろう**
朝食は1日の元気の源です。
- **早寝早起きをしましょう**
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝早起きをしましょう。
- **冷たいもののとりすぎに気をつけよう**
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- **栄養バランスのよい食事をとろう**
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



熱中症予防のための水分補給



暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水をおこします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

給食のメニューをつくってみませんか

ドライカレーサンド

(子どもたちにとっても好評なメニューです)

〈 材 料 〉	4人分
豚挽肉	250 g
たまねぎ	100 g
にんじん	50 g
にんにく	2 g
カレー粉	2 g
ケチャップ	10 g
ウスターソース	5 g
塩	2 g
小麦粉	5 g
サラダ油	4 g
パセリ	少々

〈 作 り 方 〉

1. たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリはみじん切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを入れ、香りが出てきたら、豚挽肉を入れ、ポロポロになるまで炒める。
3. 挽肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを入れ炒める。
4. にんじん、たまねぎにも火が通ったら、調味料を入れ味付けする。
5. 水溶き小麦粉を入れ、よくかき混ぜる。
6. 最後に、パセリを加えて出来上がり。

パン

給食では、パンに挟んで食べていますが、ごはんも食べてもおいしいです。



しょく たいけん ひろ 食の体験を広げよう！



学校では、給食当番をした時に、ワゴンを運んだり、配膳台を拭いたり、食器を用意して料理をよそったりしています。うちでも夏休み中、できることは家族に協力してやりましょう。

また、夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。



7月10日の夏野菜カレーで使ったトマトですが、伊澤幸一様から無償提供していただきました。感謝しておいしくいただきました。

6月の放射性物質検査結果

6月6日に使用した「ごぼう」ですが、検査の結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。なお、次回は7月15日を予定しています。検査結果は翌月の「食育だより」でお知らせします。