食育だより　第１号

宇都宮市立桜小学校

令和８年７月１５日

7月に入って，梅雨の中，暑さが毎日続いていますね。
もうすぐ夏休みです。暑さに負けず，食欲を落とさず，学習や運動，そして楽しみなプールでしっかり泳げるよう体調を整えましょう。

夏休みの食事 ～夏を元気に過ごすために～

な……生ものの食べ方に注意しましょう！

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火をとおしましょう。

つ……冷たいものはほどほどに！

冷たい食べ物や飲み物は取り過ぎないように。おなかを壊す原因になります。

や……やたらおやつを食べない！

やたらおやつばかり食べないで。おやつは時間と量を決めてから食べましょう。

す……酢っぱい食べ物を食べよう！

酸っぱい酢の物や梅干しは体の疲れをとってくれます。

み……緑の仲間を食べよう！

みどりの仲間の食べ物（特に野菜）をたっぷりとりましょう。

の……飲み物に気をつけよう！

のどが乾いたら，こまめに水分補給をしましょう。
基本は水かお茶類を取りましょう。
運動をした後は，スポーツドリンクも有効です。

しょくじ…食事をきちんととろう！

食事は好き嫌いせず，バランスよく，しっかり食べましょう。

じ……時間を決めて1日3食　！

時間を決めて，規則正しい食事が，よい生活リズムを作ります

☆桜小食育週間☆（6/15～7/22）

「食べることの大切さについてかんがえよう」

朝の学習（にこにこタイム）で「あさごはんのススメ」について動画を再生し，朝ごはんのポイントを栄養士から Meet を使って話しました。

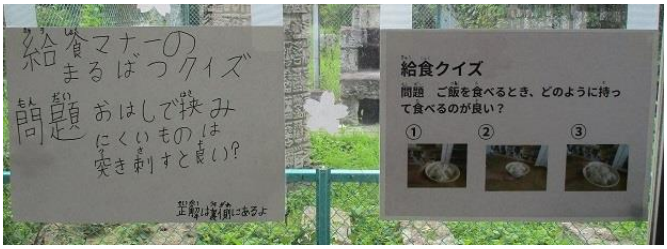




前の日の残りや好きなもの（お肉やたまご・ツナ・鮭フレーク・納豆など）をのせたどんぶりやおにぎりやサンドにしたり，食べやすい簡単なものでいいので，お菓子ではないものを食べてきてくださいね

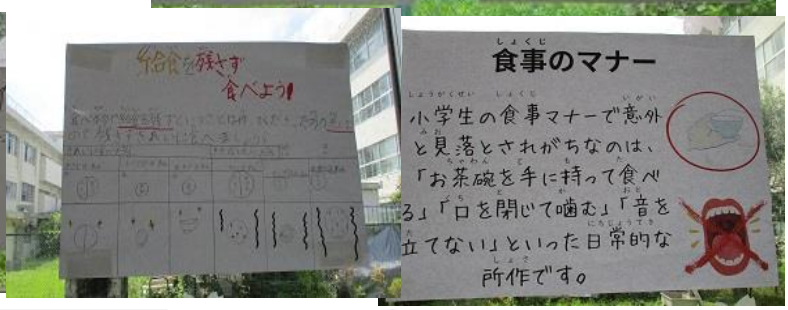
給食委員会で「食事のマナー」のポスターとクイズを作り，桜小のみなさんに確認してもらえるように昇降口に掲示しました。

【はしのもちかた・正しい姿勢・食器の置き方・バランスよく食べること，残さず食べることなど】









Let’s cooking!!

☆ココア揚げパン☆

「宇都宮市学校給食クックパッド」をしらべてみてください。たくさんのレシピがみられます

４人分

コッペパン（１００g）４個(バターロールでもOK)
揚げ油・・・適量
ココアパウダー（無糖）・・・大さじ３（ミルククココアやミロでもOK）
砂糖・・・大さじ２　　グラニュー糖・・・大さじ2/3（なければ砂糖だけでもOK）

作り方

１ココアパウダー，砂糖，グラニュー糖をよく混ぜる。
２コッペパンを，２００℃の油で，片面１０秒くらいずつ，上下をひっくりかえして揚げる。
3揚げたパンの油をよくきったら１をまぶす。

☆ポイント☆

高温でジュワーっと揚げること！
砂糖が入っているミルククココアやミロを使うときは，砂糖を減らすこと！



夏休みあけにたくさんのつくれぽおまちしています！！