

# 食育だより

昭和小学校  
令和6年度7月号  
おうちの人とよみましょう



7月になり、毎日暑い日が続いていますね。疲れを感じている人も多いでしょう。バランスの良い食事をとって、暑さに負けない体をつくりましょう。



## 7月7日 七夕

7月7日は1年に一度、織姫が天の川を渡って彦星のもとを訪れることができる、とてもロマンチックな日、七夕です。昔、女の人が夜通し機織りをしていました。織りあがった布を神様に供え、病気が悪いことが起こらないようお願いしました。それが伝わり今では、短冊に願い事を書いて笹竹につるすようになりました。

給食では、ちらしずしや七夕汁など、七夕をお祝したメニューが出ます。七夕汁は、天の川に見立てたそうめんと星型のなるとで星空をイメージしました。お楽しみに！



見直そう！  
間食の  
とり方



食べる内容を  
考えよう



食べる量を  
考えよう



時間を決めて  
食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム・鉄など）を含む食品を取り入れると良いでしょう。市販品をとる場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに注意しましょう。内容・量・時間を考えて、楽しいリフレッシュの時間にしましょう。

## 夏休みの食事 お手伝いしてみよう！

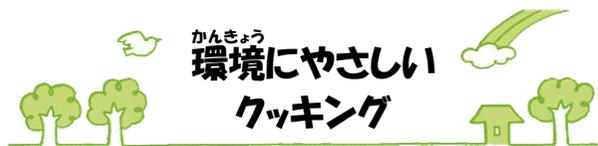
もうすぐ長い夏休みが始まります。毎日のお昼ごはん、どうしようかなと悩んでいるおうちの人も多いのでは？児童のみなさんは、おうちの人と相談しながら、できることにどんどん挑戦してみましょう。おすすめレシピを裏面で紹介します。



### 料理をはじめる前に読もう★



- 身じたくをしよう！  
髪の毛を結んだり、エプロンをつけたりしましょう。手洗いも忘れずに！
- 道具と材料は準備しておこう！  
使う道具を出して、食材や調味料をはかっておきましょう。野菜は水で洗いぬいで洗いましょう。
- いよいよクッキングスタート！  
やけどやけがに注意しながら作りましょう。ちゃんと加熱されているか確認しましょう。
- あとかたづけもしっかりね！  
使った道具や食器は、きれいに洗って片づけましょう。残った料理はラップをかけて冷蔵庫にしまいましょう。



工夫しよう！

<p>水を出しっぱなしにしない</p>	<p>火加減を調節する</p>	<p>食べられる量を作る</p>
<p>油をふいてから洗う</p>	<p>生ごみは水をよく切る</p>	<p>冷蔵庫の開閉は少なくする</p>

「火も包丁も使わない！はじめてのお料理BOOK 楽チンきちんとはん編」（阪下千恵・日東書院）より、レシピを紹介しします。他にも簡単でおいしそうなおレシピがたくさんあります。昭和の図書館にありますので、ぜひ借りてみてくださいね。



夏ばて予防！

### 【くるくる巻きおにぎり】

のりの上にごはんを広げて、好きな具をのせて巻くだけ！ごはんにしず酢を混ぜると巻きずしになります。

#### ○材料(1個分)○

- ・焼きのり(10cm×20cmくらい)
- ・温かいごはん(茶わん1/2杯)
- ・塩(少々)
- ・魚肉ソーセージ(1/2本)
- ・サラダ菜(1/2枚)
- ・マヨネーズ(適量)

#### ○作り方○

- 1 ラップを広げてのりを縦長に置き、ごはんをうすく広げる。
- 2 塩を全体にふる。
- 3 サラダ菜、魚肉ソーセージ、マヨネーズを手前の方にのせる。
- 4 のりごと持ち上げて手前からくるくる巻く。

#### ★アレンジいろいろ おすすめの具★

- ・たらこ(1cm分くらい)
- ・かにかま(2本)+スライスチーズ(1枚)
- ・ツナ(大さじ1)+マヨネーズ(小さじ1)
- ・ひきわり納豆(1/4パック)

### 【どんぶりそのまんまきつねうどん】

#### ○材料(1人分)○

- ・油あげ(1/2枚)
- ・冷凍うどん(1玉)※凍ったままでOK
- ・冷凍ほうれん草(50g)※凍ったままでOK
- ・A白だし(市販・10倍のうしゅくタイプ)  
(大さじ2)
- ・A水(200ml)

#### ○作り方○

- 1 油あげをキッチンばさみで2等分に切り(三角形になるように)、耐熱のどんぶりに入れる。
- 2 冷凍うどんをのせる。
- 3 冷凍ほうれん草をのせ、Aを回しかける。
- 4 ラップをふんわりとかける。
- 5 電子レンジで加熱する(600wで約7分)
- 6 めんを軽くほぐし、油あげをどんぶりの底のほうから引きあげ、上にのせる。



電子レンジから取り出すときはやけどに注意！

### 【まぜまぜキーマカレー】

#### ○材料(2人分)○

- ・合いびき肉(200g)
- ・冷凍ミックスベジタブル(50g)※凍ったままでOK
- ・長ネギ(10cm)
- ・トマト(1個)
- ・水(90ml)
- ・カレールー(2~3かけ)
- ・温かいごはん(2杯分)



#### ○作り方○

- 1 耐熱容器にひき肉、ミックスベジタブルを入れる。
  - 2 長ネギはキッチンばさみで細かく切りながら加え、混ぜる。
  - 3 トマトはスプーンをヘタに差しこんでとりのぞき、食品用ポリ袋に入れてつぶす。
  - 4 トマトと水を加えてまぜ、カレールーをのせる。
  - 5 ふたを少しずらしてのせ(またはラップをふんわりかけ)、電子レンジで加熱する(600Wで約4分)。
  - 6 取り出してカレールーが溶けるまでゴムベラで混ぜる。
  - 7 ふたを少しずらしてのせ(またはラップをふんわりかけ)、もう一度電子レンジで加熱する(600Wで約6分)。
  - 8 全体をよく混ぜる。器にごはんを盛り、カレーをかける。
- ★肉の色が変わるまでしっかり加熱しましょう。