



令和6年7月
雀宮中央小学校
6年度 No.4

蒸し蒸しと暑く、梅雨明けが待ち遠しいですね。これから夏に向けての時期は「夏ばて」といって、暑さで食欲がなくなったり、体の調子がおかしくなったりすることがあります。朝・昼・夕の食事時間をなるべく崩さないようにして、規則正しい生活を心がけ、元気に過しましょう。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みまでもうすぐです。暑くて湿度の高い夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように、食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渴く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

すずめのみやち いきかっ こうえん しゅうかん 雀宮地域学校園マナー週間

おんせい
1年生もよい
姿勢ですね♪

6月17日～6月21日は、第1回マナー週間でした。マナー週間は学校園(雀宮中・雀宮南小・雀宮東小)で一緒に取り組みました。マナー週間が終わっても、引き続き、和やかで楽しい食事の時間にしていましょ。10月にもマナー週間があります。



～保護者の皆様～

お子様の食事マナー振り返りシートのご確認をいただき、ありがとうございました。シートは食育ファイルに保存しますので、学校へお戻しくたさい。給食でも、徐々に向き合っの会食が始まっています。姿勢や会話など、ご家庭でもお声かけいただけますと幸いです。

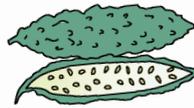
ペットボトルの飲み残しに注意！

ペットボトル飲料は、持ち運びができる便利な飲み物です。でも、飲み残しがある時は少し注意が必要です。口をつけて飲んだペットボトルの中には口の中の雑菌などが入りやすく、入った菌は飲み物の栄養を利用して、時間がたつにつれてどんどん増えていきます。特に暑い夏は、ペットボトルの中は菌が繁殖しやすい温度になりやすく、その結果、不衛生な飲み物になることがあります。一度に飲みきれない量の容器のものを買ったり、コップにそそいで飲み、残ったら冷蔵庫に保管して早めに飲みきるなどの工夫をしましょう。



今月のこんだてから

おうちのひととよんでね



～ゴーヤーチャンフル～

給食では、子どもたちの好きな食材と合わせ、苦味を抑えるよう下ごしらえして作っています。作りやすい量でお試してください。

ふたつに割って、スプーンで種とわたを取ります。

<材料(約6人分)>

ゴーヤー 120g(塩 少々), もやし45g, 千切りハムまたはベーコン30g, ツナ20g, 卵2個(給食では炒り卵にしています), ごま油(サラダ油でも可)小さじ1, 塩・こしょう・しょうゆ各少々

<作り方>

ゴーヤーは縦ふたつに割り、スプーンで種とわたを取り除き、薄く切ります。塩でかるくもみ、20分位おいて下ゆでし、水にさらして水気を切っておきます。フライパンにごま油をかるく熱し、ベーコンを焦がさないように炒め、もやし・ゴーヤーを炒め、ツナと卵(炒り卵)を加えて炒め合わせて火を通し、調味料で味を調えます。 ※水気を切った豆腐を加えてもよいです。

7月12日は激しい宇都宮空襲のあった日です。復活した大いちょうや宇都宮の復興を伝え、がんばる意欲をもたせる献立を18日に実施します。



夏の宮っ子ランチ「平和を願って大いちょう献立」より「からしあえ」レシピ
栃木県が生産量全国1位を誇る「もやし」を使います。カラフルな色合いが食欲を増し、シャキッとした野菜の食感とつるつるとした春雨の食感で、暑い夏にも食べやすい和え物です。

【材料】	4人分
きゅうり	48g (1/2本)
もやし	170g
にんじん	24g (1/5本)
春雨	15g
しょうゆ	10g (大さじ2/3)
洋がらし(粉)	少々(お好みで)

【作り方】

1. きゅうりは半月ななめ切り、にんじんは千切りにする。
2. 洋がらしはぬるま湯で溶いておく。
3. にんじん、もやし、きゅうり、春雨をゆでて、水で冷やす。春雨が長い場合は、5cm程度に切る。
4. しょうゆに溶いた洋がらしを混ぜて、3をあえる。