

7月 食育だよ!

豊郷北小学校（令和5年7月21日発行）

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。
暑さに負けず、元気に夏を過ごすコツは、規則正しい生活を送ることです。
規則正しい生活とはどんな生活か、夏休みの初めに考えましょう。

きそくただ せいかつ
規則正しい生活とは

① 早寝・早起き

朝は日の光を浴び、日中はしっかり身体を動かしましょう！寝る前のスマートフォンやゲームなどは、眠りの邪魔をする種類の光があるので禁物です



② 朝・昼・夕をきちんと食べよう

3食をできるだけ学校がある日と同じ時間に食べるようにしましょう。
特に朝は、できるだけ時間もずらさないようにし、量もしっかり食べましょう。

③ バランス良く食べよう

主食・主菜・副菜を揃えると、バランスが整いやすくなります。

また、暑さや紫外線でダメージを受けやすい夏は、ビタミンCやビタミンB1を多く含む食べ物を意識しましょう。



生活が乱れてしまうと...



生活のリズムが乱れると、私たちの身体の中にある「体内時計」が狂い、朝がなかなか起きられなくて辛く、身体がだるい、気持ちが落ち着かないなどの症状が出やすくなります
元気いっぱいの姿で、学校に戻ってきてくださいね。



夏こそ食べてもらいたい和食が「みそ汁」です。みその主な材料である大豆は身体を作る大切なたんぱく源で、疲労回復に必要なビタミン B1 を多く含みます。発酵食品の善玉菌は、お腹の中で活躍し、腸内環境を整えてくれるため、自律神経を整えやすくします。また、温かいみそ汁は、冷房や冷めたい食べ物で冷えてしまった身体を温めてくれ、失った塩分などのミネラルや水分を補ってくれます。今回は、火を使わずに作れて、冷凍保存が可能な「みそ玉」を紹介합니다。

◎みそ汁4杯分『みそ玉』の分量と作り方

おみそ 35~40g (おみそ汁4人分のみそ)

だしパック 1つ

乾燥わかめ・乾燥野菜・油揚げ・ゴマなど 合わせて大さじ2くらい

だしの素 少々

ボウルにだしパックの中身・全ての材料を入れてよく混ぜる。
4等分して、ボール状に丸める。お好みで、花麩などを付けると可愛いですよ。
冷凍保存をすると、お湯を注ぐだけで、いつでも美味しいおみそ汁が飲めます。