



食育だより



平成28年 7月
光市立学校給食センター

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。暑い夏を元気に過ごすためには、“栄養バランスのとれた1日3回の食事”など規則正しい生活が大切です。そこで今回は、みなさんに夏休みを元気に過ごすポイントを、食事の面からご紹介します。9月に、ひとまわり大きく成長した姿が見られることを楽しみにしています！！

夏休みを元気に過ごすために！！

朝ご飯を食べよう



朝ご飯を決まった時間に食べることは、生活リズムを崩さないためにもとても重要です。

午前中の学習、部活動のエネルギーの源となり、体温をあげるので全身の活動スイッチが入ります。

夏野菜を食べよう

太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富で夏バテ防止に役立ちます。

また、夏野菜にはトマト、きゅうり、なすなど水分を多く含むものがあり、水分補給にも役立ちます。

その他にも、体内の余分な熱を冷ますはたらきがあるため、夏野菜は夏を乗り切るためにはうってつけです！

切るだけで食べられるものも多いので、積極的に献立に入れましょう。

冷たいものの飲み過ぎ食べ過ぎに気をつけよう

胃腸が冷えると消化機能が落ちます。食欲がなくなり夏バテにつながりますので、冷たいものは量・頻度ともにほどほどにしましょう。



クイズ～夏野菜はいくつあるでしょう？～

ア) オクラ



イ) さつまいも



ウ) たけのこ



エ) とうもろこし



オ) ピーマン



カ) はくさい



※答えは裏面にあります

裏面もご覧ください。

小中学校への巡回指導を行っています

子どもたちが給食を通じて「食」について考えることにより、感謝の気持ちを育むことや、成長していく上で必要な食習慣を身につけることを目的に行っています。

【小学1年生】～給食ができるまでの様子～

給食ができるまでの様子を、写真や調理器具を使って紹介しています。給食ができるまでの様子を知ること、給食に携わる人々や食べ物の命に感謝し、給食を残さずに食べられるようになってほしいと思っています。



お話の最後には、みんなきれいに食べ終わった後のピカピカの食器を見せてくれます。

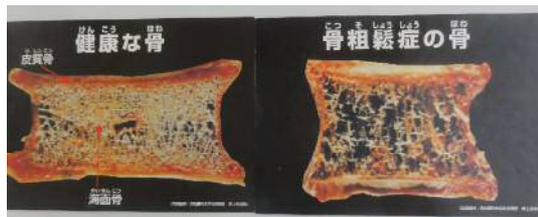
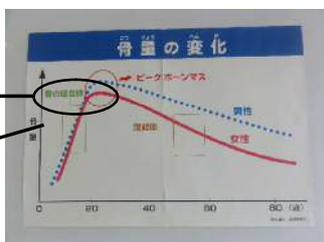


【中学1年生】～丈夫な骨をつくろう～

骨の写真やグラフを使って、丈夫な骨をつくるために必要なことについて説明しています。骨の成長期である中学生の時期に、しっかりした丈夫な骨をつくってほしいと思っています。

骨の成長期

10歳～17歳



丈夫な骨をつくるために必要なこと

- ① カルシウムを多く含む食品を食べる
- ② 太陽のもとで運動する

カルシウムを多く含む食品



運動



～みそなっとう～

【6月6日の献立より】

おすすめ！
給食メニュー

【材料 4人分】

- ・納豆……80g
- ・酒……小さじ1/2
- ・豚肉……45g
- ・砂糖……小さじ2
- ・ねぎ……12g

- A {
- ・みりん……小さじ1
 - ・赤みそ……大さじ1と小さじ1/2
 - ・しょうゆ……小さじ1/2

【作り方】

- ① 豚肉を1cm角の角切りに、ねぎは小口切りにする。
- ② 豚肉に酒と砂糖を入れて、よく炒める。
- ③ ②に納豆とねぎ、調味料Aを入れて完成。

※豚肉はひき肉を使っても美味しくできます。

こげつきそうな場合は、様子を見ながら少し水を加えてください。



【クイズ答え】3つ：ア)、エ)、オ)が夏野菜です。イ)は秋、ウ)は春、カ)は冬が旬の食材です。