# しょくいく 食育だより

令和４年 夏休み号
東台福浦小学校

いよいよ夏休みが始まります。長い夏休み中は、毎日の生活が不規則になりがちです。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて免疫力を上げ、暑い夏を元気に過ごせるようにしましょう。また、

## ７月の給食から　とうもろこしのかわむき

２年生の生活科で、「**とうもろこしのかわむきをしよう**」という学習を行いました。その日の給食に使う全校分のとうもろこしの皮を２年生にむいてもらいました。2年生はミニトマトを育てています。トマトととうもろこしの花や実のつき方の話を聞いた後に、皮むきをしました。初めて皮をむいたという人もいました。ご家庭でも、夏休みにぜひお手伝いの中で、お子さんが食材にふれる機会をつくってみてください。

## おやつを食べる前に

夏休み中はおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べる前に次のことに注意しましょう。

### ■おやつは楽しみ程度に

朝、昼、夕の３食をしっかり食べることで、１日の栄養はとれます。おやつを食べすぎて食事が食べられないのはいけません。

### ■おやつは小分けして食べましょう

袋やペットボトルに入ったまま食べたり、飲んだりするとつい食べすぎてしまいます。お皿やコップに分けて、少しずつ食べましょう。

### ■おやつの中身をもっと知ろう

おやつのお菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分、原材料を知ることで、自分のおやつを見直すことができます。

**<おやつの約束を守りましょう>**

**①時間を決めて食べる**
**②量を決めて食べる**
**③手を洗ってから食べる**
**④食べたら歯をみがく**

# 夏ばて予防　夏の食生活チェック

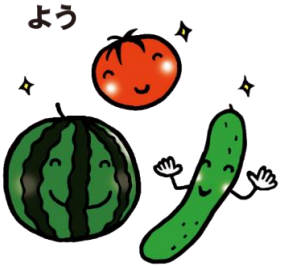
## 1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。ジュースの中には、糖分が多く入っているものもあり、太りすぎの原因になることもあります。

## 2 朝ごはんをしっかり食べよう

1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

## 3 夏野菜をたくさん食べよう

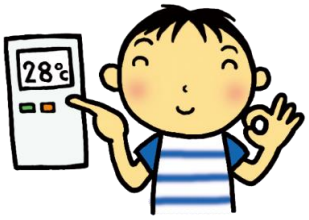


太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

## 4 牛乳も忘れずに飲もう

夏休みに入ると飲まなくなる人もいるようです。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

## 5 冷房に気をつけよう




暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

## 6 夜ふかしをしない

楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

## 夏休みに作ってみよう！

# ビビンバ

6月の給食に出したところ、児童より作り方が知りたいとリクエストがありましたので、紹介します。夏休みにぜひ親子で作ってみてください。

### 材料（4人分）

ご飯　800g

（ナムル）
もやし　1/2袋
ほうれん草　1束
人参　小1/2本
塩　小さじ1/2
こしょう　少々
ガーリックパウダー 少々
ごま油　大さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1
白ごま　大さじ1

（肉）
豚薄切り肉　200g
砂糖　小さじ1
しょうゆ　小さじ1
日本酒　小さじ1
豆板醤　少々
サラダ油　大さじ1

（たれ）
みそ　大さじ1
コチジャン　小さじ1
豆板醤　少々
ガーリックパウダー 少々
砂糖　大さじ2
みりん　小さじ1
しょうゆ　小さじ1
日本酒　小さじ1
長ねぎ　5㎝
ごま油　小さじ1

### 作り方

① 豚肉は細切りにし、肉用の調味料をもみこんで下味をつける。
② もやしはできればひげ根を取る。ほうれん草は根を落として、長さ5㎝に切る。人参は長さ5㎝の千切りにする。
③ ②の野菜を順にゆで、冷水にとって冷まし、手でしっかりと水気を絞る。ボールにもやし、ほうれん草、人参を入れて、野菜の調味料を加えて、よく混ぜる。
④ 長ねぎはみじん切りにする。たれの材料を小鍋に入れ、火にかけて、よく混ぜる。
⑤ フライパンに油を入れて、火にかけ、下味をつけた豚肉を炒める。
⑥ ご飯を丼に盛り、ナムルと肉をのせ、たれをかける。
☆ ビビンバは、韓国語で「ビビン」（비빔）が「混ぜ」（「비비다」（混ぜる）の名詞形）、「パプ」（밥）が「飯」なので、「混ぜご飯」という意味です。
スプーンで、混ぜて食べましょう。

夏休み明けの給食は、
**9月1日（木）からです。**