



しよくいく

食育だより

令和8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。ワクワクする予定がたくさんある一方で、生活リズムがくずれやすい時期でもあります。暑さに負けず、元気に夏を乗り切るカギは「早寝・早起き・朝ごはん」です。特に朝ごはんは、体と脳をシャキッと目覚めさせる大切なスイッチです。生活リズムを整えて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

7月の給食から

とうもろこしのかわむき

2年生が「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、生活科でミニトマトやなすなどの野菜を育てています。トマトやきゅうり、とうもろこしの花や実のひみつの話を聞いた後に、観察しながらむきました。ひげは実とつながっているのて、ていねいに取ってもらいました。「ひげが茶色のものの方が熟していてあまい」という話を聞いて、「自分が食べたのがあまかったから、ひげが茶色だった〇〇ちゃんがむいたとうもろこしだったかもしれない。」と言っている子がいました。野菜が苦手な人も多いですが、夏休みにお手伝いをして、野菜などの食材に興味をもってくれるとうれしいです。



7月のメニューから

サイコロサラダ

生野菜が苦手でもこのサラダなら食べられるという人がいるかもしれません。
揚げたポテトと甘めのドレッシングが食べやすさのひみつです。

(材料) 4人分

じゃがいも 中2個
揚げ油
にんじん 1/2本
きゅうり 1本
コーン 100g
ハム 30g

(ドレッシング)

さとう 大さじ1
塩 小さじ1と1/2
こしょう 少々
酢 大さじ2
サラダ油 大さじ1

(作り方)

- 1 じゃがいも、にんじん、きゅうり、ハムは1cmの角切りにする。
- 2 ドレッシングの材料を混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 じゃがいもを素揚げする。
- 4 にんじんは水からゆでる。コーンときゅうりは、にんじんがゆで上がる直前に入れて、ゆでる。ざるに上げて、冷水で冷やす。
- 5 水を切った野菜と揚げたじゃがいもとハムを大きめのボールに入れ、ドレッシングで和える。



(ばくばくクイズ)

なつにとれるやさいをたくさんたべると、わたしたちのからだに
どんないいことがあるでしょう。

- ① あしがはよくなる
- ② からだがすずしくなる
- ③ すぐねむくなる

こたえは、うらにあります。

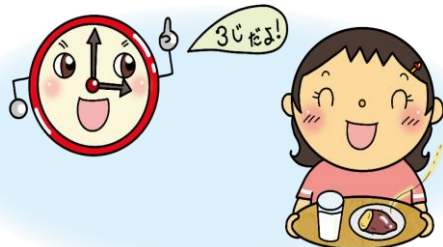


「おやつ＝おかし」ではありません

おやつの「やつ」は、午後2時～4時くらいまでの時刻を指す「八つ時」に由来する言葉です。昔の人がこの時間に軽い食事をしたことから、食事の間にとる間食が「おやつ」とよばれるようになりました。間食は小さな子どもや食の細い人、スポーツをする人などには栄養を補給する「補食」の意味がありますが、みなさんにとっての「おやつ」は、生活の楽しみになっていますね。朝、昼、夕の食事をとったうえで、次のことに気を付けながら上手にとりましょう。

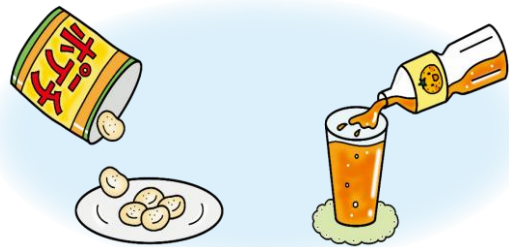
4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に!

時間を決めて食べよう!



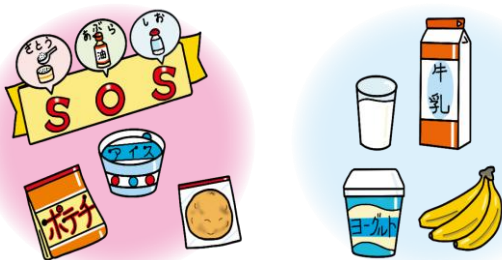
●不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になります。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

量を決めて食べよう!



●好きなだけ食べていては、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿にとり分けるなど量を決めて食べましょう。

栄養のバランスも考えよう!



●「さとう・あぶら・塩」。これらが多い甘いお菓子やスナック類を取りすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品を取り入れましょう。

手作りおやつにもチャレンジ!



●おにぎりやバナナ、チーズ、えだまめやふかしもち、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつを一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになりますね。

水分補給を忘れずに



のどがかわく前に
こまめに

水か麦茶で

朝ごはんを食べて
しっかり補給

(ばくばくクイズのこたえ)

② からだがすずしくなる → なつやさいにはすいぶんがおおく、あつくなったからだをひやすはたらきがあります。

☆ 夏休み明けの給食は、9月1日(火)から始まります。夏休みを元気にすごしましょう。