

# 食育だより



島原市立学校給食共同調理場

令和5年7月20日(木)

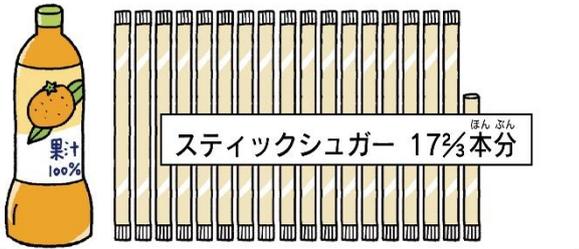
もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

## なつやす 暑さに負けない 夏休みのすごし方

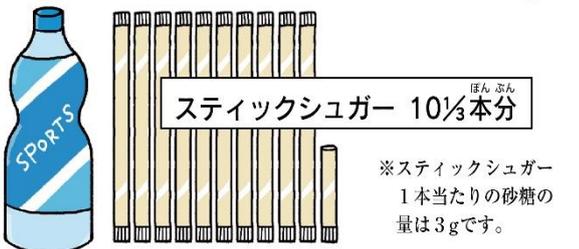
<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---

### チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



### 水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



### マナーアップでスマイル 😊

共同調理場では栄養教諭が給食時間に学級にまわって給食指導をしています。今回は「マナーアップでスマイル」ということで食事マナーの様子を紹介します。お家でも話題にしてもらえたらうれしいです。

毎日の積み重ねが大事と子どもたちに伝えていきます! 給食でも家庭でも実践していきましょう



#### その1 正しい姿勢

#### その2 食器を正しくもつ

親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

#### あつめながらたべよう

#### その3 はしを正しくもつ

# 作ってみよう！

**ごぼうナッツ** 子どもからレシピがほしいといわれた人気の料理です♪

★材料（1人分）

ごぼう…35g

かたくり粉…3.5g

油…適量

アーモンド…3g

◎さとう…2g

◎薄口しょうゆ…2g

◎みりん…2.5g

◎水…1.2g

★作り方

①ごぼうはよく洗って、5mm くらいの輪切りにする。

②かたくり粉をつけて油で揚げる。

③◎を鍋に入れて火を通す。

④たれとからめてできあがり。



## ジャーマンポテト

★材料（1人分）

じゃがいも…75g

油…適量

たまねぎ…10g

パセリ…少々

ベーコン…10g

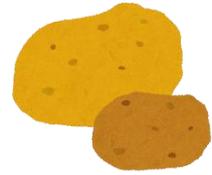
にんにく…少々

バター…1g

しお…少々

こしょう…少々

じゃがいもをゆでるとほくほくのジャーマンポテトになりますよ！



★作り方

①ベーコンは 5mm 幅、パセリはみじん切り、じゃがいもは皮をむいて 1 cm のいちよう切りにする。

②じゃがいもは油で揚げる。

③フライパンにバター、ベーコン、にんにく、たまねぎをいため、塩、こしょうをする。

④揚げたじゃがいもとからめてできあがり。

## しょく たいけん ひろ 食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそチャレンジしてみてください。



## 保健給食部 主催 「我が家のレシピ」



## 我が家のレシピを作ってみませんか？

第四小学校のホームページに保護者の方より募集したレシピを毎月掲載しています。ご家庭で作ってみませんか？第四小学校のホームページの育友会に我が家のレシピがあります