

食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和4年
7月号

差間小学校

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子が悪くなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

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していると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

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ます。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。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



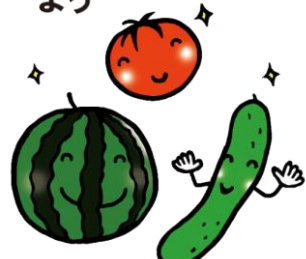
1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なのはたけをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

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。

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。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏は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。



しょうく

食育

の

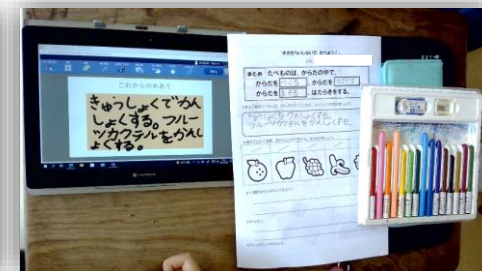
じゅぎょう

授業



学級活動「すききらいをなくしてなんでもたべよう」で、2年生が食べ物の働きや三色食品群について学び、苦手なものをどうしたら食べられるのか、給食での目標を決めました。タブレットを使用して目標を共有することで、全員が目標を立てることができました。「好きなものときらいなものを一緒に食べる」や「鼻をつまんで食べる」、「一口でもがんばって食べてみる」など、様々な目標を立てて取り組んでいます。

ぜひ、ご家庭でも苦手なものも食べられるよう取り組んでみてください。また、子供たちにそれぞれの食材が、どの三色食品群(赤・黄・緑)にあてはまるのかも話してみてください。



※カラー版は、差間小ホームページの食育だよりに掲載しています。

6月のレシピ紹介

みそポテト

<材料(4人分)>

・じゃがいも(一口大)	3個	・みそ	大さじ1
・小麦粉	大さじ1	・三温糖(砂糖也可)	大さじ1
・水	大さじ1	・しょうゆ	小さじ1/2
・油	適量		

<作り方>

- ① 小麦粉と水を溶き、じゃがいもに絡ませ、たっぷりの油で揚げる。
- ② 別鍋で、みそ、三温糖、しょうゆを入れて加熱し、たれを作る。
- ③ 揚げたじゃがいもとたれを混ぜ合わせたらできあがり。

<コメント>

みそポテトは、埼玉県秩父地方の郷土料理です。中はホクホク、外はカリッとしたみそ味のポテトはくせになる味です。簡単に作れるので、ぜひ作ってみましょう。

