

食育つうしん

令和5年度7月号

毎月19日は食育の日

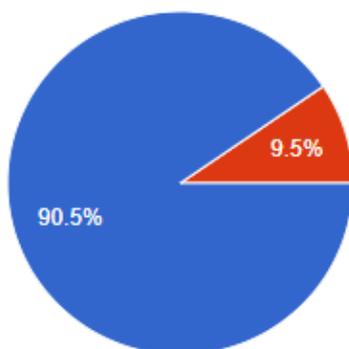
高野小学校

5年生を対象に食に関するアンケートを実施しました

学校がある日に朝食を食べますか。

105件の回答

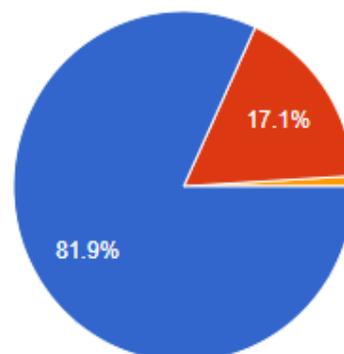
- 毎日食べる
- 食べない日もある
- いつも食べない



学校が休みの日は、朝食を食べますか。

105件の回答

- 毎日食べる
- 食べない日もある
- いつも食べない



毎日朝ごはんを食べることは、生活習慣および生活リズムを整えるためにとても重要です。朝食が食べられない理由としては、朝時間がない、お腹が空いていないが多くみられました。学校がない日は、朝ごはんを食べない児童が増える傾向にあります。夏休みの間も、「早寝・早起き・バランスの良い朝ごはん」を心がけることが大切です。



夏休み中は、お子さんのお弁当をつくる機会も増えることと思います。バランスの良いお弁当の詰め合わせを紹介します。よろしければ、参考にしてください。

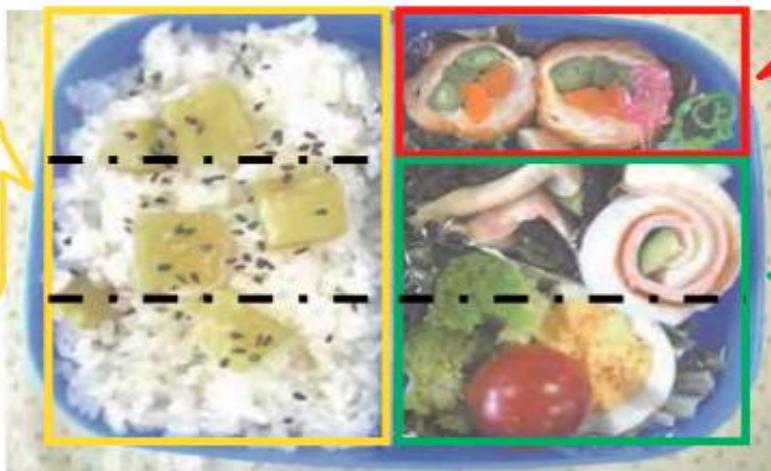
バランスのよいお弁当の詰め合わせ

主食：主なおかず（主菜）：足りない物を補うおかず（副菜）

= 3 : 1 : 2 の割合でお弁当箱に詰めるとバランスがよくなります。

主食の量

3



主なおかず

(主菜) **1**

足りない物を

補うおかず

(副菜) **2**

【材料】(4人分)

鶏肉と野菜のねぎ塩ダレあえ

<1人当たり>

エネルギー 36kcal

食塩相当量 0.5g

- 鶏ささみ 50~60g (または、鶏むね肉)
- キャベツ 大1枚(80g)
- きゅうり 1/2本(40g)
- にんじん 1/6本(20g)
- もやし 1/2袋(80g)
- にんにく 2g ・長ねぎ 5g
- ごま油 小さじ1 ・水 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1 ・砂糖 小さじ1/2
- 塩 少々 ・こしょう 少々

<作り方>

- ①鶏ささみはゆでて冷まし、食べやすい大きさに裂いておく。
- ②キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りに切る。
- ③にんにく、長ねぎはみじん切りにする。
- ④②で切った野菜ともやしを食感が残る程度にゆでて冷まし、水分をよく切る。(電子レンジを使用する場合は、500Wで2分程加熱する。)
- ⑤鍋にごま油を入れて熱し、③を加え、香りが出てきたら水と調味料を全て混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ⑥鶏ささみ、野菜を塩ダレで和える。

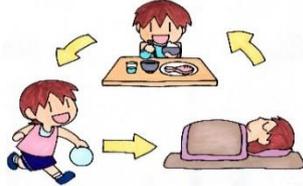
★ 香味野菜のねぎやにんにくを使用することで、風味を生かして少ない塩分でもおいしく感じられます。

7月の給食目標「暑さに負けない体をつくろう」

学校での指導内容について紹介します。ご家庭でも、お話をしてみてください。

①規則正しい食事を

しよう



②間食は適量を

心がけよう



③水分補給を

しっかりしよう



④夏野菜を毎日

食べよう



①規則正しい食事をしよう

1日の生活リズムを作るのは朝食です。ダラダラ布団で過ごすのではなく、早起きをしてしっかり朝食をとりましょう。

②間食は適量を心がけよう

暑いとアイスクリームなどの冷たいおやつを食べすぎてしまいがちです。間食は量を決めて食べすぎないようにしましょう。

③水分補給をしっかりしよう

人の体は約60%が水分でできています。飲み物だけではなく、ほとんどの食べ物には水分が含まれています。飲み物と食事からしっかり水分をとりましょう。清涼飲料水やスポーツドリンクには糖分が多く含まれている物もあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

④夏野菜を毎日食べよう

トマトやきゅうり、なす、ピーマン、枝豆など夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。

おすすめのおやつ組み合わせ

