



令和4年7月19日
～毎月19日は食育の日～
ひたちなか市立那珂湊第三小学校
栄養教諭 根本 久美子

* 2年生 食育授業 *

7月1日(金)に「やさいとなかよくなろう」、7月12日(火)にとうもろこしの皮むき体験を行いました。

1日は、野菜のはたらきについて学びました。授業後は、苦手な野菜もがんばって食べる、好き嫌いをしないようにする、と目標を決め、がんばる姿が見られました。

12日には、とうもろこしについての説明を聞き、実際にとうもろこしの皮をむきました。当日の給食に出るということもあり、2年生のみなさんははりきって取り組んでくれました。

夏は美味しい野菜がたくさんあります。野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！



一生懸命、皮をむいてくれました！



みんな真剣に話を聞いてました。
とうもろこしのひげが黒くなると
食べ頃です！

固いから大変！！



調理員さん、お願いします！



自分でむいたとうもろこしは格別！！
甘くておいしい～



たくさんむいたよ(^-^)



とうもろこし生産者の鈴木壘さん
(那珂市)
「未来」という品種のとうもろこし
を作っています。

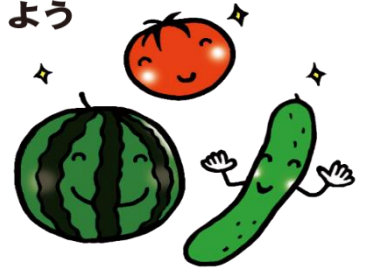
1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意

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。

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



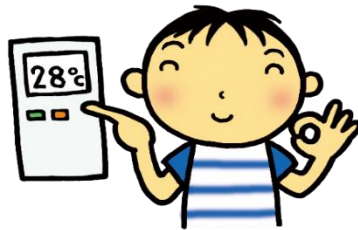
太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

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。

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。

◆ 給食レシピ紹介 ◆

7/6 切り干し大根の焼きそば風



<材料> 3, 4年生4人分	
切り干し大根	30g
豚肉	50g
さつま揚げ	1枚(40~50g)
キャベツ	1枚(約80g)
にんじん	25g
ピーマン	1/2個(20g)
サラダ油	小さじ1(4g)
ウスターソース	小さじ1(6g)
中濃ソース	小さじ2(12g)
オイスターソース	小さじ1(7g)
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

- ① 切り干し大根は水で洗い、水戻しをする。(15~20分) 食べやすい長さに切る。
- ② ぶた肉は細めに、さつま揚げは薄切りにする。
- ③ キャベツは短冊切り、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ④ フライパンを熱し、油を入れ、豚肉を炒める。にんじん、ピーマンを加えて炒める。
- ⑤ 切り干し大根、さつま揚げ、キャベツを入れて炒める。
- ⑥ ソース、塩、こしょうで調味して仕上げる。

※ ソースの風味と切り干し大根の食感がよい炒め物です。ぜひ作ってみてください(^-^)

※ 材料はアレンジできます。(もやし、玉ねぎ、かにかまなど)

飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使って



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

大好き！ 夏野菜

