



食育だより 7月号

広島市立口田東小学校

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。暑さで疲れやすく、食欲も落ちて夏バテしやすくなります。規則正しい生活とバランスのとれた食事で夏を乗り切りましょう。

特色ある献立



教科と関連した献立とする

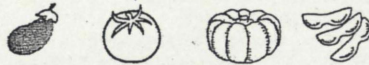
教科関連献立

【夏の献立(生活科)】

ミルク
夏野菜カレーライス
フルーツポンチ
チーズ

主食・主菜・副菜のそろった献立を基本に!

2年生は、生活科でいろいろな野菜を育てています。今月のカレーライスには、なす、トマト、かぼちゃ、えだまめといった夏野菜を使っています。しっかり食べて夏バテを予防しましょう。



特色ある献立



地場産物の日



「トマト」と「なす」です。
トマトは「シーフードスパゲッティ」に、なすは「麻婆なす丼」に使われています。

おやつを上手に食べよう!

おやつは、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。子どもたちにとって楽しみのひとつですが、どのようなことを考えながら食べるとよいのでしょうか。

時間を考えよう



食事前2時間以内と、寝る前は食べるのをやめましょう。

むし歯や太りすぎに気をつけよう



甘いものを、飲んだり食べたりするときは、量を決めて飲むようにしましょう。

量を考えよう



袋ごとではなく、小分けにするなど量を決めて食べましょう。

おやつのとりに方を工夫しましょう

☆成長に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミンが摂取できるおやつを紹介します。牛乳・いも・果物・野菜などを使ったおやつもよいですね。

例えば・・・



サンドイッチ2切
牛乳1杯
(270Kcal)



ふかしいも 1/2本
お茶 1杯
(165kcal)



フルーツ
ヨーグルト
(120kcal)



小魚10匹(66kcal)



チーズ1切(68kcal)

☆夏の飲み物の飲み方について

夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分をとる必要があります。しかし、清涼飲料水ばかりをたくさん飲むのはよくありません。夏の飲み物の飲み方について考えてみましょう。



清涼飲料水を水の代わりにしない。



おやつときは、
麦茶や牛乳をのもう。
*牛乳は給食用の牛乳
(200ml) 2本分くらい)



食事の前に清涼飲料水を飲まないようにしましょう。



飲む時は、コップなどにつぎ分けよう。



朝食につくってみよう

給食の献立から カルちゃんサラダ

《材料》4人分

ツナ缶	1缶(80g)
ちりめん	10g
干しひじき	5g
ほうれん草	4わ
キャベツ	2枚
にんじん	1/6本
マヨネーズ	大さじ4
しょうゆ	小さじ1・1/2
こしょう	少々
白ごま	大さじ1

《作り方》

- ①ツナ缶は汁気を切り、ちりめんは熱湯に通す。
- ②干しひじきは水で戻して、ゆでておく。キャベツ・にんじんはせん切りにしてゆで、ほうれん草はゆでて2~3cmに切っておく。
- ③よく冷ました材料を調味料であえ、すたごまをふる。

カルシウムたっぷりだよ。

