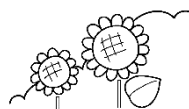


きゅうしょくだより 7月

大清水小学校



あと少して夏休み。夏休みにはどんな計画をたてていますか？暑いからといって昼までゴロゴロ寝たり、夜更かしするのは良くないですね。早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

朝ごはんのすすめ！

● 朝ごはんを食べると生活リズムが整います

朝・昼・夕の 3 食、時間を決めてしっかり食べることで健康的な生活リズムをつくることができます。特に朝ごはんは体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



早ね・早おき・朝ごはんを 1 日をスタートさせましょう。

● 朝ごはんを食べないと太りやすくなるかも…

「朝は食欲がない」「ゆっくり寝たい」など、朝ごはんを食べないと体が飢餓状態になってしまいます。そうすると体は次の食事からたくさんの栄養をとろうとするため、太りやすい体質になってしまうこともあります。

夏は寝ていても汗をかいて水分が蒸発します。朝の食事で水分が補給されないと水分不足になることもあります。気をつけたいですね。



● かんたんな朝ごはんからステップ UP

本当は主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんが理想的。でもなかなか用意ができない時にはまずは「何か食べる」からスタートしましょう。

ステップ① 何か食べよう！惣菜パン、バナナ、ヨーグルト、ゼリードリンクからでも OK。

ステップ② パン＋牛乳、ごはん＋納豆や豆腐など 2 品食べることを目標にしよう！

ステップ③ おかずも食べよう！簡単なおかずを作ってみませんか。

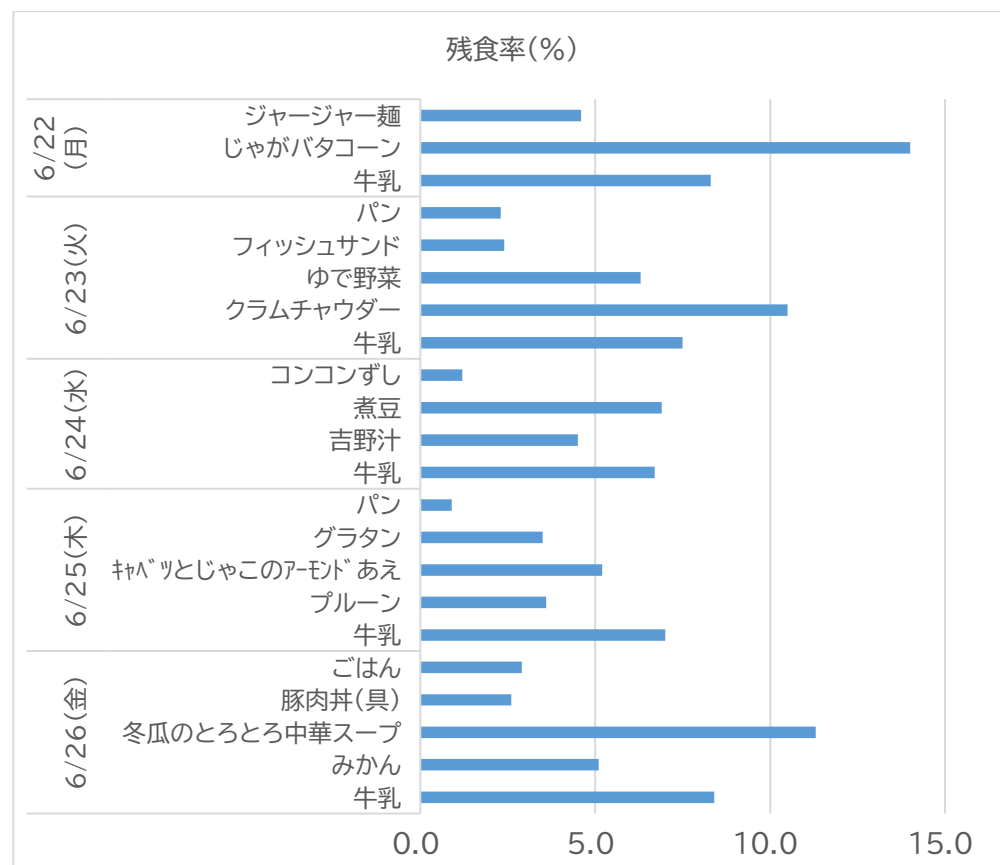
裏面に簡単な料理を紹介しています。火を使う料理は事前に大人のひととよく相談をして、やけどなどに注意しながら作ってください。

給食の食べ残し調べを行いました

6月22日(月)～26日(金)の一週間、給食がどれくらい残っていたのか残食調査を行いました。残食調査は年に 3 回(6・11・1 月)実施しており、できあがった給食の量と残食量をはかり、残食率を出しています。1 学期のこの時期は、新学年になりまだ間もないことや、1 年生は配膳や食べるのに時間にかかるため、他の学期よりは残食は多くなってしまう傾向があります。

全体的には魚も野菜もよく食べていますが、野菜がたくさん入った汁物は残食が多いようです。

牛乳も毎日7%(25本)くらい残ります。牛乳は骨や歯のもとになるカルシウムが豊富に含まれています。成長期にはおすすめの食品です。給食のない夏休みもしっかり飲めると良いですね。



とうもろこしの皮むき

6月30日(火)の蒸しとうもろこしは、2年生に全学年分のとうもろこしの皮むきをしてもらいました。とうもろこしは藤沢産のもので、とても甘くておいしかったです。生のとうもろこしが食べられるのはこの時期だけなので、ぜひ味わってみてくださいね。



おやつ授業

3年生を対象に、夏休みに向けておやつ授業を行いました。「おやつ」という名前の由来や、普段自分が食べているおやつの内容、お菓子に含まれる砂糖の量、自分に合ったおやつや量や内容について、考えてもらいました。感想では、「おやつを食べすぎないようにする」「時間と量、内容を決めて食べる」といった意見がありました。

夏休みのおやつ

夏休みは、生活リズムが変わったり外食が増えたりと、食生活も乱れがちですが、成長期のこの時期のおやつ(間食)は、必要なエネルギーやビタミン等を補う食事の一部です。たまにはお楽しみで食べたいものを食べるのも良いですが、毎日のおやつは体に良いものを選ぶようにしましょう。

飲み物も、水や麦茶、牛乳などがおすすめです。

【おすすめのおやつ】

おにぎり、パン(甘くないもの)、果物、牛乳、ヨーグルト

*アイスの代わりにカットしたバナナやキウイを冷凍してもおいしいです



【気をつけたいもの】

砂糖や塩分の多い菓子、アイス、炭酸飲料、ジュースなど



チャレンジ簡単おかず!

小学生でも作れそうな簡単おかずレシピを紹介します。時間のある夏休みにチャレンジしてみませんか。包丁や火を使う献立もあります。大人の人と一緒に作るか、前もって相談をして約束事を決めておくといいですね。料理をするときは必ず手を洗ってから始めましょう。けがややけどにも注意してください。

トーストいろいろ(食パン2枚分)

【ツナとコーンのトースト】

ツナ…20g コーン…大さじ2 マヨネーズ…大さじ2 しお・こしょう…少々

ツナとコーン、マヨネーズ、しお、こしょうを混ぜる。

これをパンに塗ってオーブントースターで焼く。

*みじん切りのたまねぎを足すともっとおいしくなります。



【じゃこトースト】 ☆給食でも出るメニューです!

ちりめんじゃこ又はしらす…20g たまねぎ…20g チーズ…少々 マヨネーズ…大さじ2

青のり粉…少々 ごま…少々

たまねぎは半分に切って薄くスライスする。ちりめんじゃこ、たまねぎ、マヨネーズ、青のり粉、ごまを混ぜ、パンに塗り、上にチーズをのせオーブントースターで焼く。

火を使わないおかず *レンジの加熱時間は目安です。様子を見て調整してください。

【巣ごもり卵】

せん切りキャベツ…ひとつかみ(40g) 冷凍ほうれん草…20g 卵…1個

耐熱ボウル等にキャベツ、ほうれん草を入れ、真ん中にたまごを割って入れる。

黄身につまようじで2~3カ所つついて穴をあける。

かるくラップをして600wで1分30秒加熱する。

ポイント!



【昆布ピーマン】

ピーマン…2個 昆布の佃煮または塩昆布…少々 ごま油…少々

ピーマンは千切りにする。耐熱皿にピーマン、ごま油を入れ、1分30秒加熱する。

昆布を加えて混ぜる。