

食育だより



令和7年7月1日

No.4

山潟小学校

みなさんは暑いときに何を食べていますか？暑くて食欲がわきづらい時期ですが、おなじものばかり食べていると栄養がかたよってしまいます。栄養がかたよると、疲れやすくなり動けなくなってしまいます。これが「夏バテ」です。夏バテにならないように、朝ごはんでも3色そろった食事で、暑い夏を元気に過ごしましょう。



●こんげつのめあて●

すききらいしないで食べよう



～夏に食べたい！夏野菜～

なす



かぼちゃ



えだまめ



空心菜



7月おすすめメニュー～なすとかぼちゃのそぼろあんかけ～

【材料】4人分

・かぼちゃ	160g	・砂糖	5g
・なす	140g	・しょうゆ	10g
・豚ひき肉	90g	・みりん	3g
・たまねぎ	80g	・だしパック	1パック
・えだまめむき身	20g	・でんぷん	10g
・しょうが	2g	・水	60g
・サラダ油	少々		

【作り方】

- ①サラダ油でしょうが・たまねぎ・豚ひき肉を炒める。
- ②①にだしパック・水・砂糖・しょうゆ・みりん・でんぷんを入れ煮る。
- ③かぼちゃ・なすは素揚げにし、えだまめはゆでる。
- ④②と③をあえて完成。

●夏の元氣は朝ごはんから！

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？そして、朝ごはんには、何を食べていますか？夏休みに入ると生活リズムの乱れ・夏バテが心配です。朝ごはんに赤・黄・緑の3色の食品をそろえて1日の元氣にスタートさせましょう。

食べものの3色の栄養をチェックしよう

赤・・・おもに体をつくるもとになる食べもの

黄・・・おもにエネルギーのもとになる食べもの

緑・・・おもに体の調子をととのえる食べもの

何色の栄養が足りていないのかな？



朝ごはんを3色そろえて、夏バテ予防！



給食室より

夏休み前の給食は 7月23日(水)までです。休み明けの給食は、9月1日(月)から始まる予定です。休み明け、またみなさんの元氣な笑顔に会えることを楽しみにしています。暑さに負けない食事をとって、素敵な夏休みにしてください！

