

R4年

7月

ぱくぱく*もぐもぐ

おかやましりつ ほうせんしょうがっこう ぶんこう きゅうしょく、
岡山市立芳泉小学校*ひばり分校 給食だより

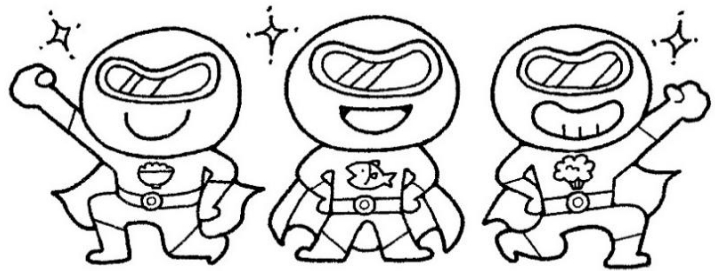


暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか?暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



● ○ ● ○ 作ってみよう!

かんたん簡単レシピ

● ○ ● ○ ● ○ ● ○

この2品だけでも、黄色のグループの食品、赤のグループの食品、緑のグループの食品のそろった栄養バランスのよい食事ができますよ。長い夏休みにぜひ作ってみてくださいね。

<鮭とごまのまぜごはん>

材料(1人分)

ごはん	茶わん1杯
鮭フレーク	小さじ2
いりごま	小さじ1

作り方

①ごはんには鮭フレークといりごまをまぜる。

鮭フレークなら
骨を気にせず食べられるね!



<トマトのホットスープ>

材料(1人分)

トマト	1個
オリーブオイル	小さじ2
塩	小さじ1/4
洋風スープのもと	小さじ1/2
こしょう	少々
水	50ml

作り方

- ①マグカップにトマトを丸ごと入れ、残りの材料を入れる。
- ②ふんわりとラップをし、600Wで1分30秒加熱する。
- ③トマトをくずしてまぜる。

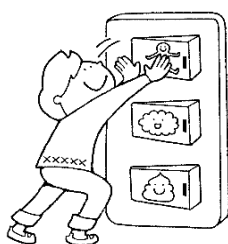


今が旬のトマトは、
うま味たっぷりですよ。

おうちの方へ

岡山市では、どこの学校にいても同じ食育を受けられるよう「基本的な食に関する指導のカリキュラム」というものがあります。3年生では「バランスのよい朝ごはん」について学習します。

今年度も3年生の授業を実施しました。



今回の学習を通じて、『**3つのスイッチ**（①あたまスイッチ ②からだスイッチ ③おなかスイッチ）がそろった朝ごはんを食べると、一日を元気にすごすことができる』ということに気付くことができました。

夏休みもバランスのよい朝ごはんを食べ、元気にすごしてほしいと思っています。