

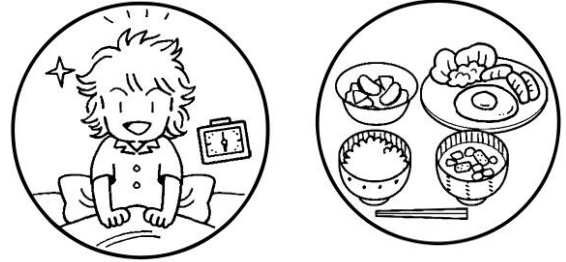
食育だより7月号

平成29年7月号
毎月19日は、食育の日
春日部市立武里西小学校

いよいよ夏休みに入りますね。暑い夏の間を元気に過ごすためには、早寝早起きの規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を食べることが大切です。また、普段はなかなかできない食事作りのお手伝いなど一緒にしてみてもいいですね。

元気に過ごすポイント①

『まずは、早寝&朝ごはん』



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも、毎日続けることが重要です。

元気に過ごすポイント②

『間食は、時間と量を決めよう!』

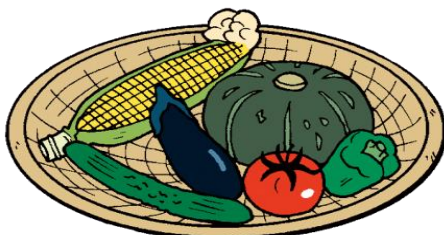


間食を食べ続けると、3回の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因にもなります。甘いお菓子だけでなく、「すいか」などの季節のくだものを食べると水分補給にもなります。

ダラダラ食べ続けているとむし歯の原因にもなります。間食は時間と量を決めて、食べ終わったら歯みがきをしましょう。

夏が旬の食べものを食べよう!

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬のものは栄養価も高まりますので、ぜひ積極的に食卓で取り入れたいものです。



7月の給食の「夏野菜カレー」に、トマト、ピーマン、油で揚げたかぼちゃ、なすをたっぷり使いました。とても良く食べていて、食べ残りはほとんどありませんでした。

とうもろこしの皮をむきました！



13日「蒸しとうもろこし」に、195本のとうもろこしを使いました。1年生は、ていねいに皮をむいて、ひげもしっかり取ってくれました。むいた後が給食室へ運んで蒸しました。とても甘くておいしかったですね。御家庭でも、ぜひ一緒に皮をむいて、むきたてを味わってみてはいかがでしょうか。

夏休みにチャレンジ！

おにぎりの握り方

- ① 手に水をつけて塩をふって、手を合わせて、なじませる。
- ② 左手に、ごはんをとる。（お茶碗を使うと大きさがそろいます）
- ③ 右手でごはんの上からつつみこみ、力を入れて、丸くにぎる。
- ④ 左手の手のひらを「こ」の形、右手の手のひらを「へ」にして、ごはんを数回、回転させると、三角になります。

<おいしいおにぎりをつくるポイント>

*ごはんを少しかために炊く

*具には、汁気のないものを利用しましょう。お好みでいろいろどうぞ！

*手の衛生に気を付けましょう。ラップを利用してもいいですね。

特に暑い夏は、すぐに食べるようにしましょう。

今年も、武里西小では、10月の「全校青空ランチ」に、おにぎりを持参して食べる給食があります。練習にもなりますね！

