

# いただきます



令和2年 夏休み号  
玉名市立八嘉小学校  
文責 宮村

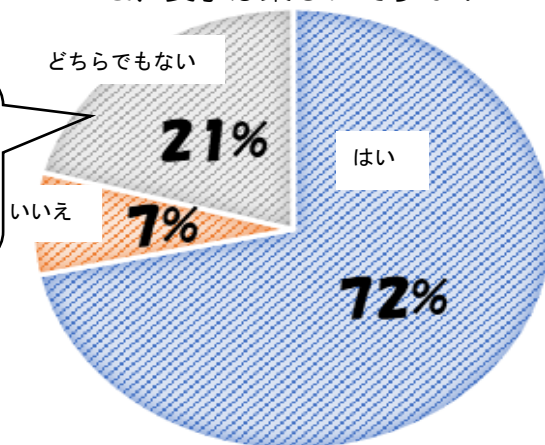
いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。今年の夏休みは2週間と短くなります。  
病気や事故等に十分に気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。  
夏休み中も規則正しい生活をして、夏休み明けに元気に学校で会いましょう！

## 食に関するアンケートを実施しました！



6月の食育月間にあわせて、食に関するアンケートを行いました。

Q、食事は楽しいですか？

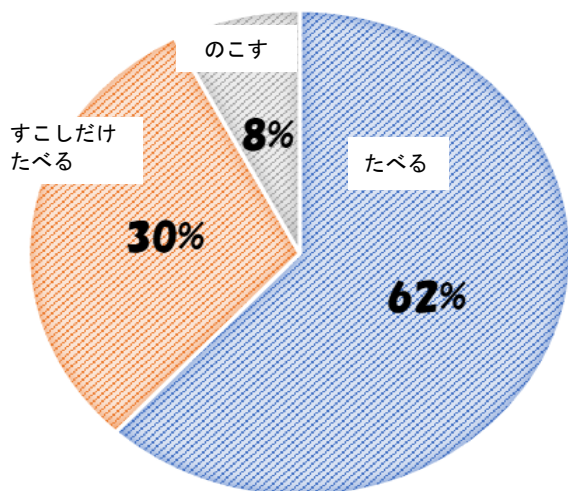


約7割の児童が、食事を「楽しい」と答えていました。

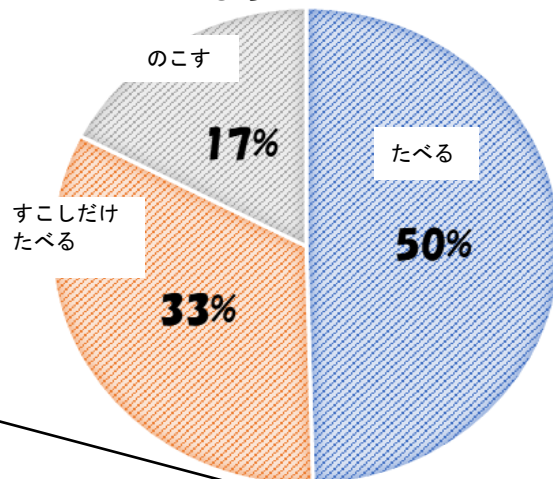
「食」は生きていく上で大切なものです。子ども達にとっては、これからの食習慣が生涯の心身の健康につながると考えます。将来の夢を叶えるためには、勉強も大切ですが、元気でのびのびと活動することができる心と体が一番大切だと思います。願いとしては、食経験を増やし、健康で楽しい生涯を過ごしてほしいと思っています！



Q、給食で苦手な食べものがあったとき、どうしていますか？



Q、お家で苦手な食べものがあったとき、どうしていますか？



苦手な食べものについては、給食では「みんなと一緒に食べるから」「みんなも食べているから」「味が食べやすいから」「残すともったいないから」等の理由から、食べると答えた児童が多かったです。給食では、子どもたちが食べやすいように、苦みのある食材は苦みをなるべくおさえる切り方や、子どもたちが好きな味付けにするなどの工夫をして献立を作成し、調理をしています！

裏面へつづく・・・

# なつやすみ☆☆チャレンジクッキング



食に関するアンケートで、苦手な食べものは、第1位「なす」、第2位「ゴーヤ」、第3位「ピーマン」という結果でしたが、給食でピーマンを使った和え物は食べやすかったという意見が多かったです。

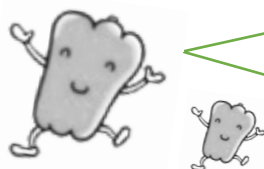
そこで今回は、「ピーマンの塩昆布あえ」をご紹介します！簡単に作ることができるので、ぜひチャレンジしてみてください。また、学校のホームページに、チャレンジクッキングのレシピを掲載予定です。楽しく家族で調理をしてみてください！ぜひ、連絡帳などで感想をお聞かせください♪



## \*\*\*ピーマンの塩昆布あえ\*\*\*

～材料(4人分)～

ピーマン 約2個(60g)  
キャベツ 葉 約2枚(100g)  
にんじん 彩り程度(12g)  
塩昆布 5.5g  
すりごま 小さじ山盛り1  
ごま油 少々



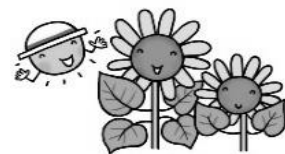
※調理の前には、石けんを使って手洗いを！  
※野菜は、洗って調理しましょう！

ピーマンは、繊維に沿って縦に切ると苦みを感じにくくなりますよ。体の抵抗力を高めたり、お肌をきれいにしてくれる「ビタミンC」が多く含まれています。



～作り方～

- ① ピーマンは、縦1/2に切り、へた、種、ワタを取り除き、縦に細切りにする。キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ② ピーマンは、サッと湯通しして冷ます。
- ③ ボールに、キャベツ、にんじん、ピーマンを入れて混ぜる。
- ④ ③に塩昆布、すりごま、ごま油を入れて混ぜあわせる。
- ⑤ お皿に盛りつけて、出来上がり☆☆



なすの鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分の「ナスニン」が多く含まれています。なすは、油との相性がよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立ちますよ！

ゴーヤは「にがうり」とも呼ばれているように、苦みが特徴の野菜です。この苦み成分は、食欲増進効果があります。夏バテ防止に効果があります。ゴーヤチャンプルーがおすすめです！

夏休み明けの給食は、**8月20日(木)**です。  
マスク・ランチョンマットを忘れずに★  
給食当番だった人は、給食着を持ってきましょう。

調理の感想をおまちしています！  
楽しい夏休みを♪

