

7月 食育だより

桜山小学校
食育担当

夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐポイントについてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活

なつが旬の野菜や果物を食べよう



つめたいものとりすぎに注意しよう

や食に気を付け、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べよう

すい分補給をこまめにしよう!



みんなで楽しく食べよう!

夏バテを予防する合言葉は〇〇〇〇〇

赤い文字を並べてみよう!

食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。

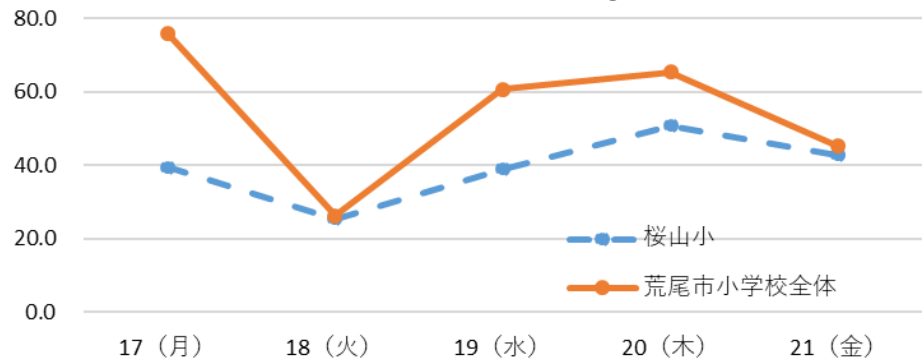


残食調査を行いました!



6月17日から21日に給食委員会で、残食調査を行いました。下のグラフは、荒尾市の小学校1人当たりの残食量と桜山小の比較です。給食時間には、苦手な食材に挑戦する児童も多くみられました。

一人当たりの残食量 (g)



6月のふるさとくまさんデーを紹介します!



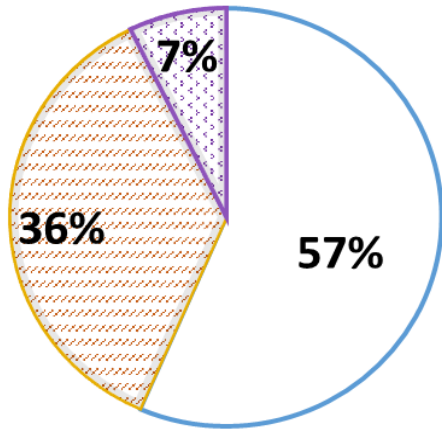
6月のふるさとくまさんデーは、荒尾・玉名の特産品について学びました。なし酢和えに使用しているなし酢は、荒尾梨を使用しています。

食育アンケートを行いました

6月の食育月間に合わせて、3～6年生を対象に、食育アンケートを行いました。給食を好きと回答する児童が多く、食文化について興味を持っている児童が多いことがわかりました。他の項目についても、今後お知らせ出来たらよいと思います。

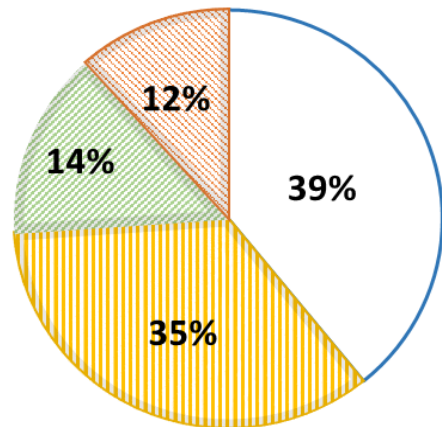
給食は好きですか？

- はい
- どちらかといえばはい
- どちらかといえばいいえ
- いいえ



食べ物の産地や料理の歴史に興味がありますか？

- はい
- どちらかといえばはい
- どちらかといえばいいえ
- いいえ



1日の始まりは、朝ごはんから！

毎日元気に過ごすためには、特に朝ごはんが重要です。自分の食べている朝ごはんの内容を振り返り、ステップ3になるように心がけましょう！簡単なみそ玉の作り方も載せているので、ぜひ作ってみてください。

ステップ1
ごはん、パン、麺のみ

ステップ2
ごはん、パン、麺
+
具がたくさん入った汁や赤の食品グループ

ステップ3
ごはん、パン、麺
+
具がたくさん入った汁
+
サラダや果物、牛乳など足りない食品グループ

作ってみよう～みそ玉～

- 用意するもの
- ・ボウルなど清潔な容器
 - ・スプーン
 - ・好きなだしの素
 - ・みそ
 - ・好きな具材
 - ・お湯

- 作り方
- ①ボウルに、だしの素、みそ、好きな具材を入れ、混ぜる
 - ②一食分に小分けして、ラップでくるむ
 - ③食べる時に、お湯を注ぐ

作ったみそ玉は冷蔵庫で一週間、冷凍庫で一ヶ月保存できます！切り干し大根や、乾燥を入れると栄養バランスがアップしたみそ玉になります。

