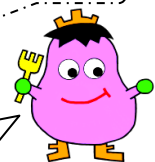


# もぐもぐ

食育  
キャラクター  
「ナッキー」



本格的な夏がやってきました。プールがある日は特に、必ず「朝ごはん」を食べてから登校しましょう。

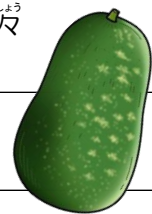
21日(金)からは長い夏休みに入ります。夏バテしたり風邪を引いたりしないように、しっかり食べて、ぐっすり寝て、体力をつけましょう！

夏野菜を使った給食のメニューをご紹介します。ぜひ夏休みに作ってみてください！

6/23(金)の給食に登場！

## 夏のさわやか冬瓜スープ(4人分)

鶏肉(細かく切る)..... 40g	料理酒..... 大さじ2/3
トマト(1cm角に切る)..... 1/4個	淡口しょうゆ..... 大さじ2
とうがん(1.5cm角に切る)..... 160g (1/20個)	塩..... 小さじ1/2
オクラ(小口切り)..... 2本	こしょう..... 少々
鶏がらスープ..... 3カップ	



- 鍋に鶏がらスープを入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉・料理酒を入れて煮る。
- 材料を加えて煮て、調味料を加え味付けする。

7/13(木)の給食に登場！

## ツナトマトスパゲティ(4人分)

ツナ..... 80g(1缶)	ピーマン(細切り)..... 1個	さとう..... 小さじ1
にんにく(みじん切り)..... ひとかけ	トマト(1cm角)..... 1個	塩..... 小さじ1
オリーブオイル..... 小さじ1	ケチャップ..... 大さじ6	こしょう..... 少々
たまねぎ(うす切り)..... 1個	ウスターソース..... 大さじ1	スパゲティ..... 240g
にんじん(細切り)..... 1/4本	とりがらスープ..... 50cc	
なす(うす切り)..... 小1個		

- フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて火にかけ、香りが出てきたら材料を加えてよく炒める。調味料を加えて煮る。
- スパゲティは袋の表示のとおり茹でる。湯を切って①に加え混ぜる。

## 食べもので体をつくり 食べ方で心をつくる

私たちの体は、自分が食べた食べものからできています。いろいろな食べものを組み合わせて食べて、いろいろな栄養を体に取り込むことが大切です。

そして私たちの「心」も、自分が食べた食べものからできています。自分がどんな「食べ方」をしているか、ふり返ってみましょう。

姿勢良く食べる、食器をていねいに扱う、周りの人がいやな気持ちにならないようマナーに気を付けて食べる、食べもののいのちや食べものを用意してくれる人々に感謝の気持ちをもって食べる…

食事は、ただお腹をふくらませるたべだけのものではありません。「食べ方」に気を付けることで、心が整い、心が豊かに育っていくことにつながっていきます。

## 夏休みの食事

**な** 生ものや、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう！

**つ** 冷たいものは、ほどほどに。とりすぎはお腹をこわします。

**や** やめよう とりすぎ おやつやジュース。時間と量を決めましょう。

**す** すっぱい酢のものやレモンなどは、体の疲れを取ってくれます。

**み** 緑の仲間の野菜をたっぷりとりよう。

**の** 飲み物の基本は水かお茶で。

牛乳はコップ2杯までにしておきましょう！

**よく** 食事は好き嫌いせず、バランスよくしっかり食べよう。

**じ** 時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間が良い生活リズムを作ります。