

7月の給食だより

なかよく なんでもたべて げんきに ラッキー

山直北小学校

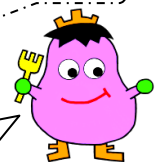
平成28年

7月号

家庭数

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、必ず「朝ごはん」を食べてから登校しましょう。

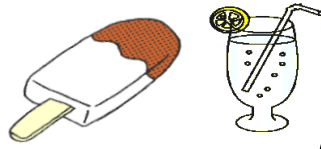
20日(水)からは長い夏休みに入ります。夏バテしたり風邪を引いたりしないように、しっかり食べて、ぐっすり寝て、体力をつけましょう！

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。



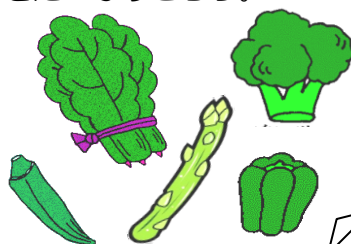
や やめようとりすぎおやつやジュース。時間と量を決めましょう。



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うろ。



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。



7月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

夏の太陽をあびて育った夏やさいは栄養たっぷり！水分も多く、体を冷やしてくれます。夏にぴったりです。

夏野菜を使った給食のメニューをご紹介します。ぜひお家でも作ってみてください！

水なすの肉みそ炒め

7/5(火)の給食に登場！

豚ミンチ・・・100g

テンメンジャン・・・大さじ1

①豚ミンチをごま油で炒める。

ごま油・・・小さじ1

(無ければ赤みそとさとうで代用)

②水なすを加え炒める。

水なす・・・1個

赤みそ・・・大さじ2/3

③調味料を加える。

塩・・・少々

濃口しょうゆ・・・小さじ1/2

かぼちゃのコンソメスープ

7/13(水)の給食に登場！

ベーコン・・・80g

①ベーコンは出来ればブロックを用意し、1cm角に切る。

にんじん・・・1/4本

にんじん・玉ねぎは皮をむいて1cm角に、かぼちゃは

玉ねぎ・・・1/2個

ワタを取って1cm角に切る。

かぼちゃ・・・1/8個

②鍋にとりからスープを入れて火にかける。

とりからスープ・・・4カップ

③ベーコン・にんじん・玉ねぎを加えて煮る。

淡口しょうゆ・・・大さじ1/2

④かぼちゃを加える。

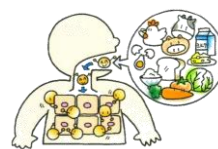
塩・・・小さじ1

⑤調味料を加える。

こしょう・・・少々



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。

いろんな食べものを組み合わせて食べて、いろん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、回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だ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繋がっていきます。

