

# 食育たより

むつみちゅうぶしょうがっこう  
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ さかもとふみよ  
栄養教諭 坂本文代

だいごう  
第3号



気温も高くなり、いよいよ本格的な夏がやってきます。今年の夏も厳しい暑さが予想されま

すが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、

こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

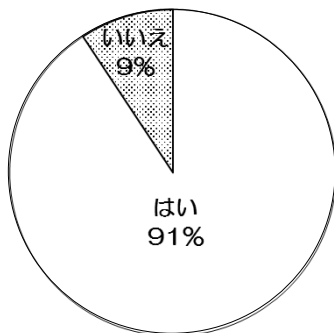
## < 給食試食会 >

6月5日(月)に、1年生の保護者対象の給食試食会がありました。たくさんの方に参加

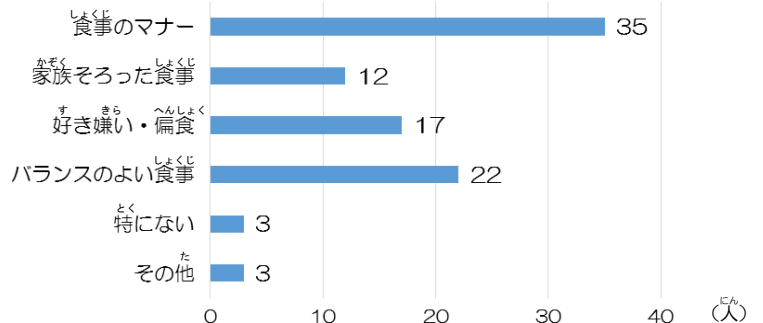
していただき、給食の栄養や1年生の給食の様子を知っていただくことができました。あ

りがとうございます。アンケート結果の一部を紹介します。

お子さんは給食が好きですか？



家庭の食生活で気をつけていることは？



43人調査(1年生保護者・PTA委員)複数回答可



アンケート結果から、御家庭で食事のマナーやバランスのよい食事などいろいろなことに気をつけてくださっていることがわかりました。



### ★ 学校給食 ★

 ごはん・パン・めん 主食	 牛乳 牛乳	 煮物・汁物・シチュー 副食	 揚げ物・蒸し物 副食	 和え物・果物 など 副食
---------------------	--------------	----------------------	-------------------	---------------------

学校給食は、主食・牛乳・副食の三つの柱で成り立っています。一食分の献立は、学校給食栄養価の基準やはたらき別の食品構成を考え、15品目程度の食材を使っています。

# < 夏を元気に過ごそう >

なが やす はい せいかつ みだ まいにちけんこう す  
長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日健康に過ごせるよう、

しょくせいかつ き きそくただ せいかつ しょくじ  
食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよい食事で

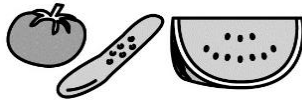
たいちょう ととの たの げんき なつ の こ  
体調を整え、楽しく元気に夏を乗り越えましょう。

## 元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

すいぶん ほきゅう  
こまめな水分補給



しゅん やさい くだもの  
旬の野菜や果物を  
食事に取り入れる



つめ もの とりすぎ  
冷たい物のとり過ぎ



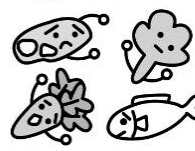
あさ め  
朝ごはん抜き



あさ ひる ゆう  
朝・昼・夕の  
3回の食事を、  
バランスよく  
食べる



かたよ しょくじ  
偏った食事



## < 作ってみよう! 給食メニュー > 夏野菜カレー

### ★ 材料 ★

(4人分)

ぶたにく	豚肉	100g
たま	玉ねぎ	中1個
	にんじん	1/3本
	かぼちゃ	150g
	なす	1本
	トマト	1個
	水	1.5カップ
A	コンソメスープの素	小さじ1弱
	白ワイン	小さじ2
	チャツネ	小さじ1
	カレールウ	60g
	ウスターソース	小さじ2



### 作り方

- ① 玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにする。
- ② かぼちゃとなす、トマト（皮を湯むきしておく）は角切りにする。
- ③ 豚肉をいため、色が変わったら玉ねぎとにんじんを加える。
- ④ 水、Aを入れて煮込む。
- ⑤ 少し煮込んだらかぼちゃとなす、トマトを加える。
- ⑤ かぼちゃがやわらかくなったらカレールウ、ウスターソースを加える。
- ⑥ とろみがつくまで煮込んで完成☆  
※カレールウの量は、種類によって調整してください。