



おうちの人  
といっしょ  
によもう！

# むっちゃんしょうしょくいく 六中小食育だより

## No. 4

2023年7月14日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



# もぐもぐエブリバティ

## なつ やす 夏休みの食生活

## げんき す ~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。厳しい暑さが続く中、食事をしっかりとらないと夏バテになってしまいかもかもしれません。楽しい夏休みを元気に過ごすための、食生活のポイントをお知らせします。

### いち にち かい しょくじ きそくただ 1日3回の食事を規則正しくとろう！

はやね はやお 早起・早起きをして、あさ ひる ゆう 朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べると、食べ過ぎを防ぐことができます。



### えい よう かんが 栄養のバランスを考えよう！

夏休み中は家で過ごす時間が増えるので、おうちの人とごはんを買いに行ったり、自分で選んで買ったりする機会があるかもしれません。ひょっとしたら、自分で作ることもあるでしょう。そういう時には、主食に主菜や副菜といったおかずを組み合わせると、栄養バランスのとれた食事になるようにチャレンジしてみてください。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり) 副菜 (サラダ)

主菜 (ゆで卵)

<p><b>しゅ しょく 主食</b></p> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん・パン・めん類</p>	<p><b>しゅ さい 主菜</b></p> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆</p> <p>中心としたおかず</p>	<p><b>ふく さい 副菜</b></p> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類</p> <p>中心としたおかず</p>	<p>くだもの 果物・ にゅうせいひん 乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
--	--	--	---

### カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるために欠かせないものなので、夏休み中も意識してとるようにできるとよいですね。

カルシウムを多く含む食品

牛乳 ヨーグルト

牛乳・乳製品

大豆 大豆製品

切り干し大根

小松菜 などの青菜

小魚

ごま

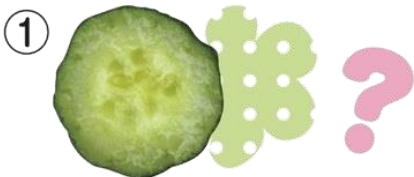
ひじき

干しエビ



これは、夏に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな？

( )に名前を書きましょう。



( )



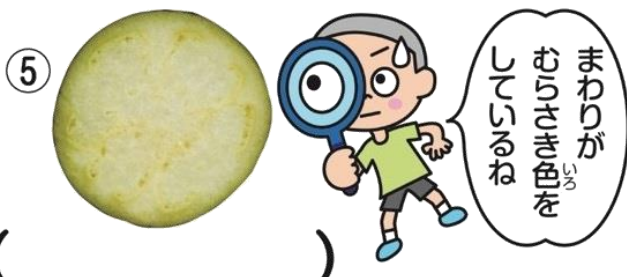
( )



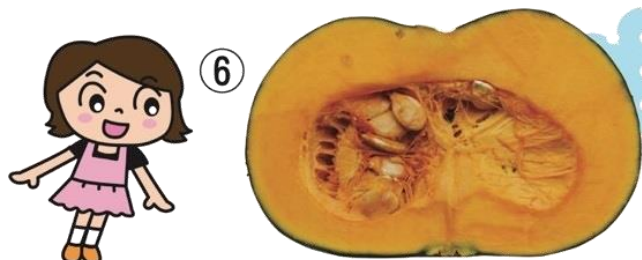
( )



( )



( )



( )



( )

旬のなすを使ったおいしい料理です  
ぶたにく  
**なすの豚肉あん**

【材料】(4人分)

豚もも肉	60g
(細切り、ひき肉、小間切れ等お好みで)	
おろししょうが	0.5g
にら	10g
なす	120g
ごま油	大さじ1
白いりごま	1.5g
鶏ガラスープの素	1g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
上白糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
溶き水	大さじ2

【作り方】

- ①下処理
  - ・にら 5mm
  - ・なす 5mmから1cmの厚さのいちよう切り
- ②フライパンを温めてごま油をひき、豚もも肉とおろししょうがをいためる。
- ③肉の色が変わったら、なすとAの調味料を加えて、よくいためる。
- ④なすがしんなりしたら、にら、白いりごまを加え、よく混ぜたら、溶き水で溶いた片栗粉を加えてひと混ぜしてできあがり。

豚肉となすは、味の相性がよく、なすが苦手な子でも食べやすいと評判です。

