ぱくぱく通信 きゅうしょくだより

児童・生徒向け



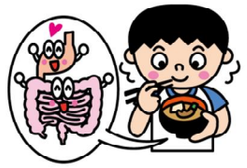
◎夏の食事◎



年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



厳しい暑さを乗り越える！ 食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる	冷たい麺は具だくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
			
主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。			



◎朝食をバランス良く食べよう◎



生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



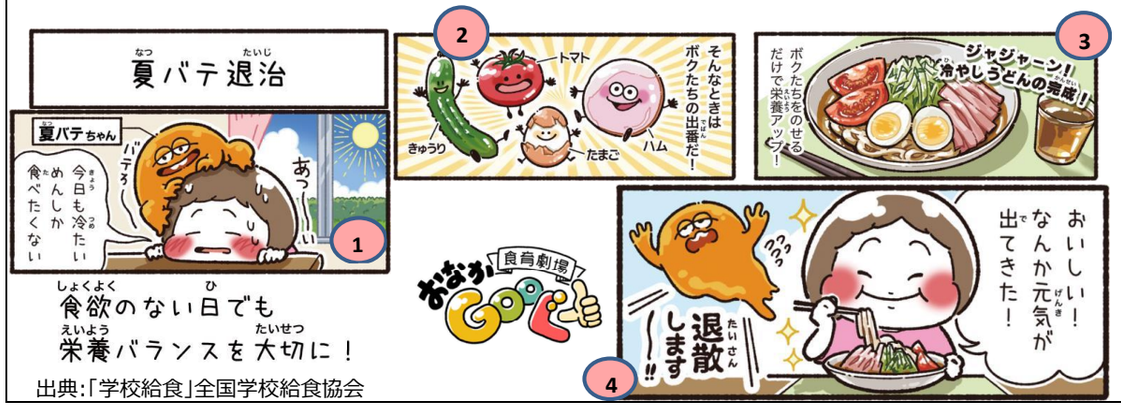
朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



食欲のない日でも
栄養バランスを大切に！

出典:「学校給食」全国学校給食協会

食育だより

生徒・保護者向け

令和8年8・9月号

栃木市大平学校給食センター

◎ 食育の授業 ◎



⇐6/15 大平西小4年生 「食べ物について考えよう」の授業を学級担任と栄養教諭で実施しました。子ども達は「食べ物には命があり、それを私たちが食べて命につながっているんだと思いました。」「食べ物に感謝して食べます。」などとふりかえりを書いていました。



6/18 大平東小1年生 ⇒

「給食の時に、自分ができることを考えよう」の授業を学級担任と栄養教諭で実施しました。「食べきる。」「気持ちを伝える。」「おかわりをする。」などと発表がありました。



⇐6/17 大平中央小2年生

「野菜を食べよう」の授業を学級担任と栄養教諭で実施しました。子ども達は「野菜はこんなに体の中で働いてくれているんだ。」「野菜のパワーをもらって元気になる。」などとふりかえりを書いていました。



6/25.7/2 大平中1年生⇒

「鮭のホイルちゃんちゃん焼き」の調理実習を家庭科担当の先生と栄養教諭で実施しました。「ちゃんと火が通っていておいしかった。」「野菜の切り方が難しかったけどうまくできた。」「簡単に作れたので家の人にも作ってあげたい。」などとふりかえりを書いていました。



⇐6/29.7/9.17 大平中3年生

「ごはんを設計する」の授業を技術科教諭と栄養教諭でを実施しました。ゲストティーチャーに1回目の授業だけ来ていただいたマサチューセッツ工科大学でスクラッチを開発した高田先生から「プログラミングができるようになると、自分ならこうしたいがネットワークを通して世界につながる。」とのお話もいただけました。生徒からは「自分が作ったプログラムが世界中で共有できる。」「おいしいの基準が人それぞれ違いました。」「温度と時間でこんなに違うなんて感動。」などとふりかえりを書いていました。

栄養の日 たのしく食べる、カラダよろこぶ 8・4 栄養の日 8・1-7 栄養週間

（公社） 日本栄養士会は2016年に、全ての人びとの健康保持・増進の実現に向けて「栄養の日(8月4日)」「栄養週間(8月1日～8月7日)」を制定しました。写真および川柳のご応募をありがとうございました。

◎給食レシピ紹介◎

おすすめレシピ

✨麻婆豆腐✨ ～給食試食会で大人気～

◇材料(4人分)

油 4g　おろしにんにく 1.2g　豆板醤0.8g
おろししょうが1.2g　豚ひき肉 60g
たけのこ水煮千切り 20ｇ
にんじん 40ｇ　たまねぎ 60g
しいたけ乾燥スライス 4g　ねぎ 20g
水80ml　豆腐 400g　片栗粉3g　ごま油2g
調味料
赤味噌10g　ケチャップ8g　しょうゆ8g
砂糖4g　酒4g　鶏ガラスープ2g　コショウ少々

◇作り方

①たまねぎとにんじんとねぎはみじん切りにする。しいたけはもどす。豆腐はさいの目に切る。
②フライパンに油とにんにくとしょうがと豆板醤をいれ香りを出して、豚ひき肉を入れ炒める。
③たけのこ、しいたけ、にんじん、たまねぎを入れて炒める。
④水と調味料を入れて、豆腐を入れて煮る。
⑤水溶き片栗粉を入れて、最後にごま油を入れ仕上げる。

◇おすすめポイント　6月10日のメニューで、保護者の皆さんにレシピを教えてと言われ嬉しかったです。