



◎ 食事の選び方について ◎

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を注意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

選ぶ方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

Three boxes defining 主食 (Main), 主菜 (Main Dish), and 副菜 (Side Dish) with examples like rice, meat, and vegetables.

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

Visual examples of milk products and fruits.



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

Visual examples of a meal combination from a convenience store: onigiri, soba, and various side dishes.

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

Visual examples of other meal combinations like cold soba, ham/egg, and corn sandwich.

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



Table showing daily salt intake guidelines for elementary and middle school students.



◎ 食育の授業 ◎



6/24 7/1・8 大平中1年生

技術・家庭科(家庭分野)の授業で「豚汁」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。子ども達は「夏休みにみんなで集まって豚汁作ってみる」や「意外と簡単にでき、野菜をじょうずに切ることができた」などとふりかえりをしていました。



6/19・26大平中1年生

「食事と健康」の保健の授業を保健体育科の先生と栄養教諭で実施しました。子ども達「休日に朝ごはんをとっていませんでした。今日の授業で食生活を正さなければ、身も心のためにならないことに気づいたので、休日も朝食を食べます。」などとふりかえりをしていました。



6/28大平東小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「感謝の気持ちを込める」「人間は普段の食事でたくさんの生き物の命をもらっていることが分かった。」などとふりかえりを書いていました。



7/1・4・5大平中3年生

「感染症と体の抵抗力」の保健の授業を保健体育科の先生と栄養教諭で実施しました。「自分が、青菜・大豆製品・小魚類が足りていなかったことが分かりました。食べるものを変えようと思いました。」「私は野菜が苦手だけどしっかりと、骨がもろくならないようにしていきたい。」などとふりかえりを書いていました。



◎ 栄養の日 ◎



8月4日を「栄養の日～たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくるそのきっかけの日です～」、8月1日から7日までを「栄養週間」として、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。今回のテーマは「消化は口から～口からはじまる消化と栄養の物語～」です。



口は偉大だ！ 知ってそうで知らない口のこと。命の要とも言える口の動きを徹底解剖！マルチタスクをこなす「超」できるヤツ……

このような耳よりの情報が掲載されている「栄養ワンダーBook」を、別冊でお渡ししました。このBookに掲載されているQRコードを読み取ると、もっとたくさんの情報を見ることができます。

夏のスープ 学校給食人気レシピ ☆サンラータン☆

- 材料(4人分)
・とり小間肉30g ・ごま油2g、
・おろしにんにく2g ・おろし生姜2g
・水450ml ・にんじん40g ・しめじ20g ・豆腐60g

- 作り方
①にんじんは千切、しめじは小房に分け、豆腐はさいの目の目、にらは2cmに切っておく。
②卵は割って溶いておく。
③鍋にごま油、にんにく、しょうがを入れ、火にかけ、鶏肉を炒めて水を入れる。
④にんじん、しめじ、豆腐を入れて煮る。
⑤材料に火が通ったら、調味料を入れる。
⑥水溶性片栗粉でとろみをつけて、溶き卵とらを入れる。
⑦ラー油を入れ、味をお好みに調える。

- 調味料
・粉末鶏がらスープ4g ・しょうゆ12g ・塩0.8g
・こしょう少々 ・酢8g ・一味唐辛子少々

- 片栗粉4g ・卵80g ・にら20g ・ラー油少々

おすすめポイント 6月25日のメニューでした。「サンラータンはスープだったんですね。食がすすむ味でおいしかったです。」や「中華のスープ具だくさんでおいしかった」などと、好評でした。