



食育だより

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のたるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



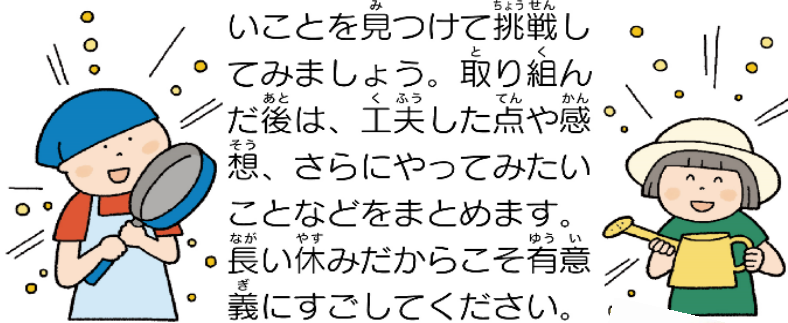
気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



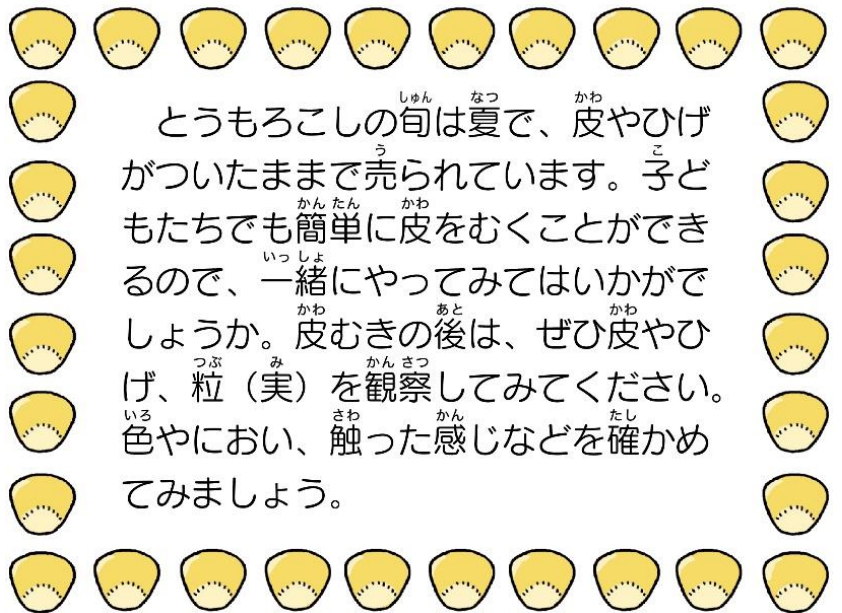
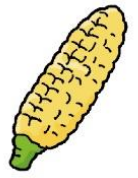
食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょ。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



やってみよう

とうもろこしの皮むき



とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子どもたちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒(実)を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。

旅レシピ

7月の給食には沖縄県の郷土料理が登場します。沖縄県は日本の最南端に位置し、亜熱帯の厳しい自然環境の中で手に入る食材を用い知恵を使って独特な食文化を築きました。長い歴史や諸外国との交流の中で沖縄の食文化は発展をとげています。琉球と呼ばれた時代には中国や薩摩と交流があり、食文化も中国の影響を大きく受けました。「医食同源」の考え方が浸透し「クスイムン」や「ヌチグスイ」として今日まで引き継がれています。第2次世界大戦後はアメリカの影響を大きく受け郷土料理と融合し、沖縄独自の食文化がうまれました。

ゴーヤチャンプルー

材料(小学校中学年4人分)

豚肉(薄切り)	60g
豆腐	60g
たまご	1個
ゴーヤ	50g
もやし	60g
にんじん	20g
お麩	10g
料理酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
塩こしょう	少々
ごま油	小さじ1

☆☆☆作り方☆☆☆

- 1 ゴーヤはへたを切り、たて半分にします。ゴーヤのわたをスプーンで取り除き3mm幅に切ります。にんじんは薄い短冊切りにします。
- 2 木綿豆腐はサイコロに切り、ざるで水切りをします。お麩は水につけて戻し水を絞ります。
- 3 豚肉は5cm幅に切ります。
- 4 中火で熱したフライパンにごま油をひき3をいれ火が通るまで炒めます。1、2ともやしをいれて炒めます。
- 5 調味料をいれて全体になじませ、溶き卵を回し入れてさらに炒めます。
- 6 卵が固まったら火をからおろしてお皿に盛り付けて完成です。

※ゴーヤは塩もみや下茹でをすると苦味が少なくなります。