



# 7月 食育だより



田迎小学校 給食室

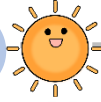
文責：松本

## 1年生がとうもろこしの皮むきをしました

6月3日の「とうもろこし」は、1年生が皮むきをしました。色やつぶ、ひげなどを実際に見て触って体験しました。「もっと皮むきたい!」と意欲的にとり組んでくれました。今が旬のとうもろこしを給食室で調理し、田迎小学校全員で食べることができました。

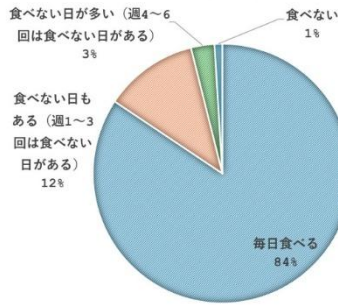


## 朝ごはんを食べていますか?



田迎小学校では5月に食育アンケートを実施しました。その中で朝ごはんを食べているか調査を行い、毎日食べる人は84%でした。朝ごはんは1日の力の源であり、毎日食べると良いことがたくさんあります。朝ごはんのよさについて、ぜひお家で考えてみましょう。

### 朝ごはんは毎日食べていますか



### 学力も体力もアップ!

## 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



## 朝食をぬくとどうなるの?

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



## 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

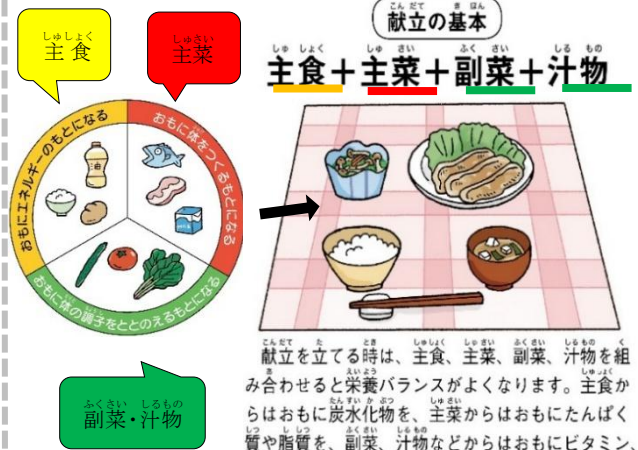
『ゴールドラッシュ』という品種の甘くておいしいとうもろこしでした♪



## 今月のテーマ

## 暑さに負けない食事をしよう

暑くなってきましたが、しっかり食べていますか。暑くなると食欲がなくなり、偏った食事になりがちです。給食を思い出しながら、できるだけバランスの良い食事を心がけましょう。バランスの良い食事とは何か、もう一度考えてみましょう。



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

# 7月の給食おすすめレシピ



## キムチうどん



6月の給食で人気だったレシピを紹介します。1品で黄・赤・緑がそろいます!ぜひ夏休みに挑戦してみてください♪



### <材料> 4人分

豚こま切れ肉	120g	A	こいくちしょうゆ	小さじ2
ちくわ	1本		うすくちしょうゆ	大きじ6
もやし	1袋		みりん	小さじ2
たまねぎ	1個		酒	小さじ2
にんじん	1/2本		サラダ油	小さじ2
チンゲンサイ	1/2株	B	出汁用かつおぶし	16g
白菜キムチ	80g		(粉末だしでもよい)	
うどんめん	4玉		水	500ml

### <作り方>

- Bの材料で出汁をとっておく。ちくわは輪切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、チンゲンサイは8mm幅にスライスしておく。
- 鍋にサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったらにんじん、たまねぎの順に入れて炒める。
- ②に①を加え煮立ったら、Aの調味料、キムチ、ちくわ、もやし、うどんめんを加えて軽く煮込む。
- ③にチンゲンサイを加えたら味を調べて仕上げる。