



# 食育だより 7月

令和4年 7月 4日  
横浜市立みだけ台小学校  
校長 羽田 敏峰  
栄養職員 小林 雅美

もうすぐ夏休みですね。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。暑い夏を元気にすごして楽しい思い出をたくさんつくってほしいと思います。



## 夏休み中の水分補給



その一口が  
飲みすぎに!



甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

かくれた  
糖分

## 飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

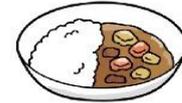
スープ



トマト



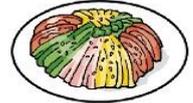
カレーライス



きゅうり



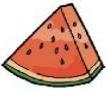
冷やし中華



なす



スイカ



## ☆7月の献立紹介☆☆

### ♪ 今月の独自献立 (基準献立と異なります) ♪

7日(木) **ぶどうゼリー** を追加します。

♪ 夏野菜を使った献立を多く取り入れました。  
(夏野菜のカレー・とうがんのスープ・夏野菜のスパゲティー・えだまめ・ゆでとうもろこし  
ゴーヤーチャンプルー)

♪ 旬の食品を多く取り入れました。  
(とうがん・えだまめ・オクラ・なす・ズッキーニ・すいか・とうもろこし・きゅうり・トマト  
かぼちゃ)

♪ 七夕にちなんだ献立を取り入れました。  
(すましそうめん)



## 7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いことを書いたりしてみませんか。

そうめん



# しっかりと食べて夏ばて予防!

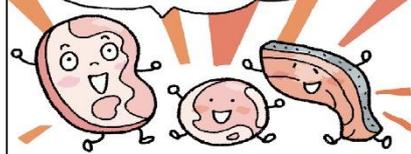
夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

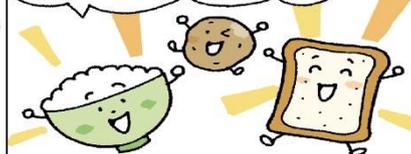


## 見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ  
体をつくるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるもとになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの



## 見直そう! 間食のとり方



### 食べる内容を考えよう



### 食べる量を考えよう



### 時間を決めて食べよう

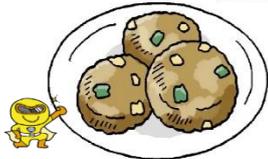


食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

## 苦手克服レシピ



### ピーマンチーズバーグ (3個分)



### [つくり方]

- ①ピーマン3個を1.5cm角に、たまねぎ1/3個をみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める。
- ③ボウルに、冷ました②と1cm角に切ったチーズ30g、合いびき肉200g、とき卵1個分、パン粉と牛乳各大さじ1、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏がえしてふたをして、中まで火を通す。

### 朝食をとろう



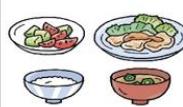
冷たいものとりすぎに気をつけよう



### 早寝や早起きをしよう

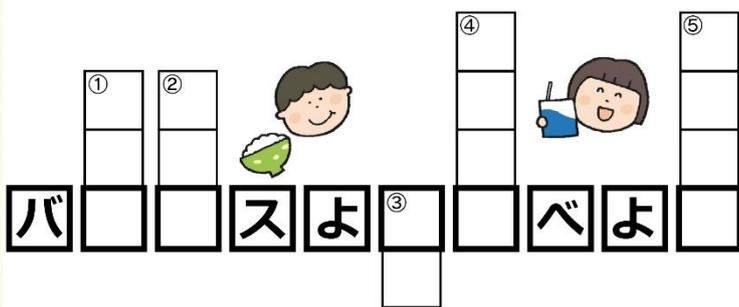


栄養バランスのよい食事をとろう



## 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。