

食育だより

令和7年7月
船橋市立宮本小学校
おうちのひととよみましょう。
毎月19日は食育の日

いよいよ夏本番です。夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼ～っとしたりする「夏バテ」をしやすい季節です。下の5つの「秘訣」を心がけて、楽しい夏を元気に過ごせるように、乗り切るためのパワーをつけましょう。

暑さに負けない！夏を健康に過ごすための秘訣

① 朝ごはんをしっかり食べよう

1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事な働きをします。特に朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ごはんやみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。



② 好ききらいなく、しっかり食べよう

太陽をたっぷり浴びた夏が旬の野菜や果物には体の調子を整えるビタミンやミネラル、そして水分がたくさんあります。また、肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。



③ こまめな水分補給を心がけよう

のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲みすぎると胃腸に負担をかけるので気を付けましょう。



④ 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意しよう

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華や冷たいそうめんだけでは栄養がかたよってしまいます。



⑤ 夜更かしはせずに早寝早起きをしよう

楽しい行事の多い夏は寝るのが遅くなりがちです。しかし、睡眠不足は健康の大敵です。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。夜更かしよりも早起きを心がけましょう。



イラスト参考：健学社 食育フォーラム

<夏が旬の食べ物>

とうもろこし



未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。「ひげ」はめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。糖質をエネルギーに変える働きをするビタミンB群を多く含んでいます。

えだ枝

まめ豆



成長中の大豆を若どりしたものです。枝付きのまま収穫したりゆでたりすることから、この名がつきました。大豆と同様にたんぱく質やカルシウム、鉄、食物繊維が豊富ですが、大豆の時にはないビタミンAやCも含まれています。

7/3(木)に3年生で「とうもろこしの皮むき」、

7/8(火)に2年生で船橋産の「枝豆の莢とり」を実施します！



給食レシピ♪

6月に人気だったメニューを紹介します！

おふのラスク 6/18(水)の給食で提供しました♪

【材料（作りやすい量）】

焼き麴（小町麴）	50g
有塩バター	20g
上白糖	大さじ1
グラニュー糖	大さじ2/3
サラダ油	大さじ3

- ① 溶かし有塩バター、砂糖2種類、サラダ油を混ぜ合わせ、湯煎しておく。
- ② 麴にまんべんなくまとわせる。
- ③ オープンまたはトースターで焼き目がつくまで焼く。

鶏のオニオン風味揚げ 6/20(金)の給食で提供しました♪

【材料（作りやすい量）】

鶏もも肉	1枚(300g)
しょうゆ・清酒	各大さじ1
玉葱（すりおろし）	1/4個
かたくり粉	大さじ7
揚げ油	適量

※玉葱はすりおろしておく。

- ① 肉を大きめに切り、しょうゆ、酒、玉葱（すりおろし）の液に30分以上つける。
- ② かたくり粉を全体にまぶし、油でカラッと揚げる。