

# 食育だより

令和8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。

いよいよ夏休みが近づいてきました。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、頭がぼーっとしたりする「夏バテ」をしやすい季節です。規則正しい生活、1日3回の栄養バランスのとれた食事、夜ふかしはせずによく寝るなどをし、楽しい夏を元気に過ごせるようにしましょう。

## 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。夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけましょう。朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。



### ② 好き嫌いなく、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。



\*\*\*\*\*  
<給食試食会のお知らせ>

今年度は1年生と転入生の保護者様を対象に試食会を予定しています。児童と同じ給食を召し上がっていただき、給食を通して、「食」について考える機会としていただけたら幸いです。 実施予定日：11月17日(火)

## <夏が旬の食べ物>

### とうもろこし



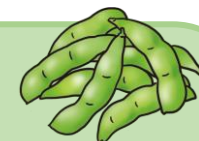
未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。「ひげ」はめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。糖質をエネルギーに変える働きをするビタミンB群を多く含んでいます。

7/2(木)に3年生が「とうもろこしの皮むき」

7/10(金)に2年生が「枝豆のさやもぎ」を実施します！

えだまめ

### 枝豆



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、この名がつけました。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。

## おやつ上手な食べ方をマスターしよう



おやつは心を豊かにしてくれる楽しみであると同時に、食事を補う大切な役割もあります。時間や量を決めて上手にとりましょう。

## 給食レシピ

6/23 沖縄慰霊給食  
～サターアンドンダギー～

材料(6～7個分)

|           |      |                     |
|-----------|------|---------------------|
| 小麦粉       | 100g | ①小麦粉はふるっておく。        |
| ベーキングパウダー | 1.5g | ②卵を割りほぐし、砂糖を混ぜる。    |
| 黒砂糖       | 28g  | ③油を加える。             |
| 上白糖       | 22g  | ④ピンポン球くらいに丸める。      |
| 卵         | 1個   | ⑤160℃くらいの油でじっくり揚げる。 |
| サラダ油      | 9g   |                     |
| 揚げ油       | 適量   |                     |

