

食育だより

令和4年 夏休み号
朝霞市立朝霞第七小学校
栄養士 佐藤 英里子

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

ひまわりの花が咲き始め、いよいよ夏本番です。暑くて食欲が落ちている人もいるかもしれませんが。夏バテの原因のひとつに、食事がめん類ばかりだったり、冷たい飲み物を取りすぎるることによる、ビタミンB1不足があります。主食・主菜・副菜のバランスのよい食事を心がけて元気に夏を乗り切りましょう。

ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物

<h3>香りの強い野菜</h3> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。</p>	<h3>すっぱい食べ物</h3> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p>
---	---

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること

- 髪が長い人は結びましょう。
- エプロンや三角巾を身につけましょう。
- 爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

<h3>レベル1</h3> <p>葉野菜を手でちぎる</p>	<h3>レベル2</h3> <p>卵を割る お米を洗う</p>	<h3>レベル3</h3> <p>ピーラーで皮をむく</p>	<h3>レベル4</h3> <p>包丁で野菜を切る</p>	<h3>レベル5</h3> <p>火を使って調理する</p>
--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。

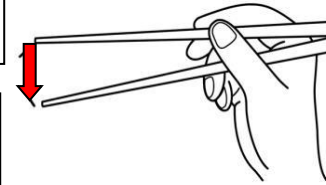
～食育の授業を行いました～

『1年生 おはし名人になろう』 7月1日(金)

1年生で、おはしの授業をしました。日本では古くから箸を使っていますが、和食の食事マナーに箸の役割は重要です。食べ物を切る・はさむ・つまむ・すくう・のせるなどの操作ができるので、多くの料理が箸だけで食べられ、箸を使う日本人の手先が器用になったと言われています。動きがスムーズで美しい所作は、周囲にも好印象を与えます。毎日の食事でお箸の正しい使い方を意識して、お箸名人を目指して欲しいと思います。

上の箸だけ
動かします

下の箸は
固定します



レシピ紹介

給食試食会でレシピが知りたいと多数お声をいただいた、給食の豚キムチのレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください!

豚キムチ

《材料》(給食の4人分)

油 2g
にんにく 1g (みじん切り)
豚こま肉 160g
こしょう 少々
たまねぎ 80g (スライス)
にんじん 40g (短冊切り)
もやし 50g
キムチ 50g
砂糖 小さじ1強
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
にら 20g (2cm)

《作り方》

- ① フライパンに、油をしき、にんにく、豚肉、こしょうを入れて炒める。
- ② たまねぎ、にんじん、もやし、キムチを加えて炒める。
- ③ 砂糖、しょうゆ、塩で味付けをする。
- ④ 最後に、にらを入れてできあがり。