

# 食育だより

7月号

暑い日が続いていますね。みんなが楽しみにしている夏休みもうすぐです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に  
すこしずつこまめに飲みましょう

栄養バランスのよい  
食事をとろう



主食・主菜・副菜・汁物を  
バランスよく食べましょう

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく  
温かいものもとりましょう

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です  
夜ふかしをしないで  
充分な睡眠をとりましょう

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも  
汗を上手にかけるようにしましょう

休みの日も牛乳を飲もう



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚や小松菜などの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



保護者の方へ 西初石小 おすすめレシピ

6月の人気メニュー

坦々豆乳春雨スープ

材料名	児童1人あたりの使用量 (g)	切り方	作り方
緑豆はるさめ	3	水で戻しておく	①鍋に油をひき、しょうが、にんにく、長ねぎ(半量)、トウバンジャンを炒める。しょうがとにんにくのかおりがしてきたら、豚ひき肉と残しておいた長ねぎを加え、肉の色がかわるまで炒める
豚ひき肉	15		
木綿豆腐	30	1cmの四角	
長ねぎ	10	小口	
チンゲンサイ	5	一口大	②水と☆印の調味料を加え、沸騰させる
にんにく	0.2	すりおろす	③はるさめと豆腐、チンゲンサイを加えて煮る
しょうが	0.2	すりおろす	④最後に無調整豆乳を加えてひと煮たちさせ、食塩で味を整えたらできあがり(沸騰させすぎると、豆乳が分離します)
トウバンジャン	0.05		
油	1.5		
☆中華スープの素	0.5		
☆淡色辛みそ	3		
☆すりごま	3		
☆こいくちしょうゆ	0.5		
食塩	0.2		
みず	120		
無調整豆乳	30		

いつも残菜が少ない  
かくれ人気メニューです



6月の人気メニュー

バナナマフィン

材料名	児童1人あたりの使用量 (g)	切り方	作り方
ホットケーキミックス	18		①乾燥バナナはあらかじめ、生バナナはつぶしておく
無調整豆乳	15		②ボウルに無調整豆乳、砂糖、サラダ油、よく混ぜた後、ホットケーキミックスと乾燥バナナ、生バナナも加えてよく混ぜる
砂糖	6		③マフィンカップに②の生地を流す
サラダ油	3.5		④180℃のオーブンで20分焼いてできあがり
乾燥バナナ	5		
生バナナ(皮なし)	5		



西初石小では、乳卵不使用の  
ホットケーキミックスを使用しています