

# 食育だより



令和6年7月  
金沢市立鞍月小学校  
栄養教諭 瀧内・山外

夏休みが近づいてきました。夏休みに入っても、朝・昼・晩の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。

## 7月の給食目標 夏の食生活について考えよう

気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。夏を元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症予防のために、こまめな水分補給や夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとることも大事です。

### 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです。

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べましょう。

つ



冷たいものはほどほどに。とりすぎはおなかをこわします。

や



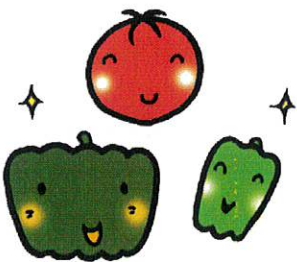
おやつばかり食べないで。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しなどの酸味は、気分をさっぱりさせ体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



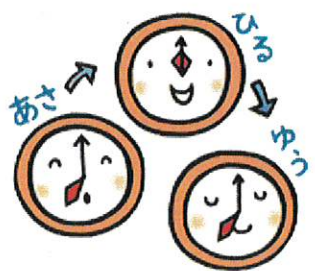
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳などでカルシウムもとりましょう。

しょく



食事は好き嫌いをせず、よくかんで、栄養のバランスも考えておいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくりま

い〜じ〜

キッズ クッキング

kids cooking



今月は...夏野菜を使って  
あえ物

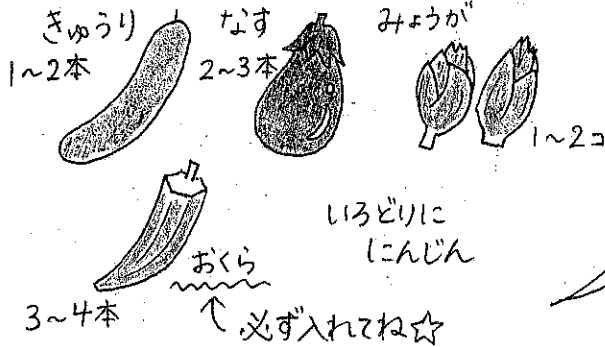
栄養教諭 やまそとゆうこ

きゅうりやなすがたくさんとれたら、ぜひ作ってみてくださいね！包丁の練習にもぴったり☆☆☆



## 夏野菜のねばとろ！

### <材料> 新鮮な夏野菜！！



今月のレシピは(ほんとうに、かんたん...  
い〜じ〜(easy)すぎて、ピーラーの  
出番がありません♡あ、でも、にんじんの皮  
むかなくちゃ♪



おくらは、  
塩をひとつまみふいて  
まな板の上でゴロゴロ  
ころがし、サッと洗うと  
こまかい毛がとれます

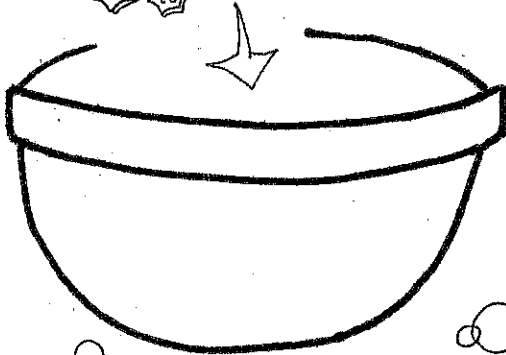
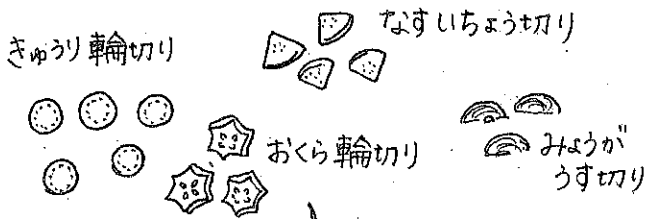


いろいろな切り方、  
れんしゅうしてね！

包丁が  
大がっせく...

### <作り方>

にんじん せん切り



- ① 野菜をそれぞれきれいに水洗いします。
- ② 左のように切ります。
- ③ ボールに入れて、しょうゆ(またはめんつゆ)を  
大さじ1~2かけ、よくまぜます
- ④ 野菜の表面にフィットするようにラップをかけて、  
冷蔵庫に入れて、なじませます。  
2~3時間たったら一度まぜて、さらに半日ほど  
休ませます。
- ⑤ 全体がねば〜と、とろ〜と仕上がります。

オクラのねばねばが全体に行きわたり、それぞれの野菜の「うまみ」と「歯ごたえ」  
が楽しい即席うけです。夏野菜をたっぷり食べられます。

そうめんの上のせたり、ごはんにかけてたりするとおいしいですよ☆

夏野菜は水分やカリウムが多く、体を中から冷やすはたらきがあります。