

食育だより



夏号

令和6年7月
金沢市立大徳小学校
栄養教諭 田中

もうすぐ夏休みですね。夏は暑さで食欲がなくなったり、食生活が乱れたりしがちです。「早寝早起き朝ごはん」で健康に過ごしましょう。

朝ごはんの3スイッチ

充実した毎日を送るためには、まず、朝ごはんをしっかりと食べることから始めましょう。

からだスイッチ

エネルギーが作りだされ体温が上昇して体が目覚め、元気に活動できます。



あたまスイッチ

脳にエネルギーが届き、頭がすっきり目覚め、しっかり学習できます。



おなかスイッチ

消化器系が刺激されて排便が促されます。すっきりした気持ちで元気に活動できます。



朝ごはんを習慣づけるための3ステップ

朝ごはんをとることで、活動に必要なエネルギーを得ることができます。野菜や果物も意識して食べるよう、心がけましょう。

ステップ1

食べる習慣をこれから付ける人に！



ごはんにはふりかけや佃煮、納豆などをのせましょう。

ステップ2

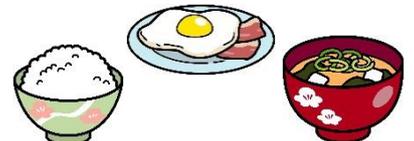
食べる習慣ができてきた人に！



ごはんにはいろいろな具を入れたみそ汁を組み合わせてみましょう。

ステップ3

食べる習慣ができている人に！



ごはんのみそ汁におかず1品で栄養のバランスのよい朝ごはんになります。

～3年生「すききらいしないで食べよう」～

好き嫌いしないでバランスよく食べることの大切さを理解し、健康な体を作るために好き嫌いしないで食べるためにがんばることを決められるよう、学習しました。



好き嫌いをしないで食べるためにがんばることを決めて、一週間チャレンジをした後の児童の振り返りを紹介します。

「私は一週間、嫌いな食べ物が少し食べられるようになったし、おいしいと思って食べることができました。給食には、体によいものがたくさん入っていたので、元気になれました。これからも、がんばって食べたいです」

嫌いな食べ物がある人は夏休みに目標を決めて克服しましょう。

～5年生「交流会」～

加賀野菜「打木赤皮甘栗かぼちゃ」の生産者である沖野大樹さんから栽培時期や育て方、調理方法などについて教わりました。小さな種から美しい赤皮のかぼちゃになるまでの工夫や苦労を知り、丹精込めて作ってくださったことに対して感謝の気持ちを持つことができました。

給食では、「打木赤皮甘栗かぼちゃのみそ汁」を味わいました。



かぼちゃ専用の器具で切りました。



～ 打木赤皮甘栗かぼちゃについて ～

打木赤皮甘栗かぼちゃは加賀野菜の一つです。鮮やかな赤色の皮が特徴で、水分や粘り気が多く、食べるど名前通り、栗のように甘くておいしいとされています。

親子クッキングのレシピは7月9日の給食で提供した「打木赤皮甘栗かぼちゃのみそ汁」です。夏休みに親子で料理を作ってみませんか。

親子クッキング ～「打木赤皮甘栗かぼちゃ」で甘くておいしいみそ汁を作ろう～

「打木赤皮甘栗かぼちゃのみそ汁」の作り方

【材料】	【分量（4人分）】	【作り方】
かぼちゃ	1/8個	① かぼちゃは種を取り除き、長さ2cm幅1cm程度に切る。
たまねぎ	1/2個	② たまねぎは短冊切りにする。干しいたけは水で戻し、千切りにする。ねぎは輪切りにする。
干しいたけ	2g	③ 油揚げは、細い短冊切りにし、湯をかけて油抜きをする。
油揚げ	60g	④ 鍋に出し汁を入れ、沸かした中にたまねぎ、しいたけを入れてアクをとる。油揚げを入れて煮る。
ねぎ	5cm	⑤ みそを入れて溶かす。沸騰したところにかぼちゃを入れて柔らかくなったら、ねぎを入れて仕上げる。
出し汁	500mL	
みそ	大さじ2	

