

# 食育だより 7月号

金沢市立伏見台小学校  
栄養教諭 山中 陽子

湿度の<sup>しつど たか</sup>高い、暑い<sup>あつ ひ</sup>日が続きます。夏<sup>なつ</sup>バテ<sup>ぎみ</sup>気味の人はいませんか？  
これからの暑<sup>あつ</sup>さに備<sup>そな</sup>えて、規則<sup>きそく</sup>正しい生活<sup>せいかつ</sup>とバランスのとれた食<sup>しょくじ</sup>事、そして  
十分な睡眠<sup>じゅうぶん すいみん</sup>で暑い夏<sup>あつ</sup>を元<sup>げんき</sup>気にすごしましょう。

7月の給食目標<sup>がつ きゅうしょくもくひょう</sup>  
夏の食生活<sup>なつ しょくせいかつ</sup>について  
かんがえよう

## 夏の食生活、こんなところに気をつけて!

### なつやすみ、けんこうに!

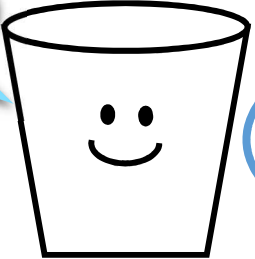
<p><b>な</b></p>  <p>生<sup>なま</sup>もの、肉<sup>にく</sup>の生<sup>なま</sup>焼<sup>や</sup>け に注意<sup>ちゅうい</sup>。中<sup>なか</sup>までしっか り火<sup>ひ</sup>を通<sup>とお</sup>しましょう。</p>	<p><b>つ</b></p>  <p>冷<sup>つめ</sup>たいもの<sup>もの</sup>の食<sup>た</sup>べず ぎ、飲<sup>の</sup>みすぎ<sup>すぎ</sup>に注意<sup>ちゅうい</sup> しましょう。</p>	<p><b>や</b></p>  <p>野<sup>や</sup>菜<sup>さい</sup>は体<sup>からだ</sup>の調<sup>ちよう</sup>子を整<sup>しと</sup> えます。毎<sup>まい</sup>食<sup>しょく</sup>必<sup>かなら</sup>ず食<sup>た</sup> べましょう。</p>	<p><b>す</b></p>  <p>好<sup>す</sup>ききらい<sup>こくふく</sup>を克<sup>く</sup>服<sup>ふく</sup>! 夏<sup>なつ</sup>休<sup>やす</sup>み中<sup>ちゆう</sup>にチャレ<sup>ちや</sup>ンジ してましょ。</p>	<p><b>み</b></p>  <p>ミル<sup>みる</sup>ク(牛<sup>ぎゅう</sup>乳<sup>にゅう</sup>)や乳<sup>にゅう</sup> 製<sup>せい</sup>品<sup>ひん</sup>も、でき<sup>まい</sup>れば毎<sup>まい</sup> 日<sup>にち</sup>とりましょ。</p>
<p><b>け</b></p>  <p>計<sup>けい</sup>画<sup>かく</sup>を立て<sup>た</sup>て1日<sup>いちにち</sup>を有<sup>ゆう</sup>意<sup>い</sup> 義<sup>ぎ</sup>に過<sup>す</sup>ごましょ。おや つは時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>と量<sup>りやう</sup>を決<sup>き</sup>めて。</p>	<p><b>ん</b></p>  <p>うん<sup>おん</sup>ちの形<sup>かたち</sup>やおし<sup>おし</sup>この 色<sup>いろ</sup>は自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の体<sup>からだ</sup>の状<sup>じやう</sup>態<sup>たい</sup> を知<sup>し</sup>ら<sup>ら</sup>せ<sup>せ</sup>る「お便<sup>べん</sup>り」です。</p>	<p><b>こ</b></p>  <p>こま<sup>こ</sup>めな水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>で熱<sup>ねつ</sup> 中<sup>ちゆう</sup>症<sup>しやう</sup>を防<sup>ふ</sup>ぎましょ。 ふだ<sup>ふだ</sup>んは水<sup>みず</sup>か麦<sup>むぎ</sup>茶<sup>ちゃ</sup>で。</p>	<p><b>う</b></p>  <p>海<sup>うみ</sup>の幸<sup>さい</sup>、魚<sup>うみ</sup>や海<sup>うみ</sup>そう<sup>そう</sup>には 体<sup>からだ</sup>によ<sup>よ</sup>いはた<sup>た</sup>ら<sup>ら</sup>きをす<sup>す</sup> る栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>がた<sup>た</sup>く<sup>く</sup>さんあ<sup>あ</sup>りま<sup>ま</sup>す。</p>	<p><b>に</b></p>  <p>日<sup>に</sup>本の<sup>ほん</sup>伝<sup>でん</sup>統<sup>とう</sup>食<sup>しょく</sup>、豆<sup>とう</sup>腐<sup>ふ</sup>、納<sup>なっ</sup> 豆<sup>とう</sup>、み<sup>まい</sup>そな<sup>な</sup>の大豆<sup>だいず</sup>製<sup>せい</sup>品<sup>ひん</sup>、 発<sup>はっ</sup>酵<sup>こう</sup>食<sup>しょく</sup>品<sup>ひん</sup>を活<sup>かつ</sup>用<sup>よう</sup>しましょ。</p>

夏の生活習慣<sup>なつ せいかつしゆうかん</sup>として、「寝<sup>ね</sup>る前<sup>まえ</sup>の冷<sup>れい</sup>房<sup>ぼう</sup>にはタイ<sup>たい</sup>マー<sup>まー</sup>をかける」「朝<sup>あさ</sup>夕<sup>ゆふ</sup>の涼<sup>りやう</sup>しい時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>に体<sup>からだ</sup>を動<sup>うご</sup>かして上<sup>じやう</sup>手<sup>て</sup>に汗<sup>あせ</sup>をか<sup>か</sup>く」などをこ<sup>こ</sup>ろがけ<sup>け</sup>るとい<sup>い</sup>です<sup>す</sup>ね。水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>は、熱<sup>ねつ</sup>中<sup>ちゆう</sup>症<sup>しやう</sup>を防<sup>ふ</sup>ぐうえ  
でと<sup>と</sup>ても大<sup>だい</sup>切<sup>せつ</sup>です。のど<sup>のど</sup>が渴<sup>かわ</sup>く前<sup>まえ</sup>にこ<sup>こ</sup>まめ<sup>め</sup>に飲<sup>の</sup>むよ<sup>よ</sup>うにしま<sup>ま</sup>しょ。



### 「水分ほきゅう」には、何をのめばいいの?

お茶<sup>ちや</sup>や水<sup>みず</sup>が  
おス<sup>お</sup>ス<sup>ス</sup>メ<sup>め</sup>です



ス<sup>す</sup>ポ<sup>ぽ</sup>ー<sup>おー</sup>ツ<sup>つ</sup>ド<sup>ど</sup>リ<sup>り</sup>ン<sup>ん</sup>ク<sup>く</sup>は、  
運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>な<sup>な</sup>で汗<sup>あせ</sup>をい<sup>い</sup>っ<sup>ぱ</sup>  
い<sup>い</sup>か<sup>か</sup>いた<sup>た</sup>とき<sup>き</sup>にの<sup>の</sup>み<sup>み</sup>  
ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よ!



ジ<sup>じ</sup>ュ<sup>ュ</sup>ース<sup>す</sup>やス<sup>す</sup>ポ<sup>ぽ</sup>ー<sup>おー</sup>ツ<sup>つ</sup>ド<sup>ど</sup>リ<sup>り</sup>ン<sup>ん</sup>ク<sup>く</sup>には、  
さ<sup>さ</sup>と<sup>と</sup>う<sup>う</sup>がた<sup>た</sup>く<sup>く</sup>さん<sup>さん</sup>は<sup>は</sup>い<sup>い</sup>っ<sup>ぱ</sup>  
て<sup>て</sup>時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>と量<sup>りやう</sup>を<sup>を</sup>き<sup>き</sup>め<sup>め</sup>て<sup>て</sup>飲<sup>の</sup>む<sup>む</sup>よ<sup>よ</sup>うに<sup>に</sup>しま<sup>ま</sup>  
し<sup>し</sup>よ。

がつ しょくいくじゅぎょう  
**6月の食育授業**

ねんどうごう ひむろ ひ  
**3年総合 「氷室の白について」**

ひむろ た  
《氷室にはどんなものを食べるのかな》

ひむろ  
**氷室**

ふゆ ゆき なつ ほかん  
冬の雪を夏まで保管しておくへやのこと。  
えどじだい かが まえだは えど とくがわしやうくん  
江戸時代、加賀の前田家は江戸の徳川将軍に  
ひむろ こおり けんじやう  
氷室の氷を献上していました。

がつ 26日 ひむろ ひ こんだて  
6月26日 氷室の日の献立



**あんずゼリー**

あんずは今は旬の果物です。氷室の日には、あんずやびわなどの旬の果物を食べます。

ひむろ かわり あ  
**氷室ちくわの変わり揚げ**

ひむろ ちくわは、心に青竹を使った太いちくわです。青竹には防癌効果があります。

あさ じり  
**太きゅうりのすまし汁**

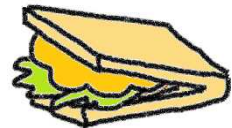
あさ じり じり  
加賀野菜の太きゅうりを使ったすまし汁です。



さいご ひむろまんじゅう た  
最後にみんなで氷室饅頭を食べました！

なつやす ほうちやう つか あさ  
＜夏休みにつくってみよう！包丁を使わないかんたん朝ごはんメニュー＞

**たまごサンドイッチ**



ざいりやう にんぶん  
〈材料〉 4人分

- ・食パン 4枚
- ・卵 4個
- ・牛乳 大さじ2
- ・バター 大さじ1
- ・レタス 4枚
- ・ハム 4枚
- ・ケチャップ

つく かた  
〈作り方〉

- ① レタスは洗って一口大にちぎっておく。
- ② ボールに卵を割って入れ、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにバターを入れて中火で熱し、溶けたところへ②を流し入れる。
- ④ フライパンの底の卵が固まり始めたら、菜ばしでかき混ぜ、いり卵を作る。
- ⑤ パンにハム、レタス、いり卵、ケチャップをのせ、半分に折る。

**かぼちゃのポタージュ**

ざいりやう  
〈材料〉 4人分

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・牛乳 300mL
- ・コンソメ 1/2個
- ・塩こしょう 少々



つく かた  
〈作り方〉

- ① かぼちゃを皿にのせてラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(600Wで5～8分くらい)
- ② 熱いのでやけどに注意しながらスプーンでかぼちゃをくりぬき、鍋に入れる。
- ③ フォークなどでかぼちゃをつぶす。
- ④ ③に牛乳を少しずつくわえて、よく混ぜる。
- ⑤ コンソメ、塩こしょうを入れて、焦げないようにかき混ぜながら、弱火であたためる。
- ⑥ ふつふつしてきたらできあがり。