



# しよく いく 食育だより



No.3 2022年(令和4年)7月29日

道上小学校 栄養教諭 古屋佑希実

## のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!

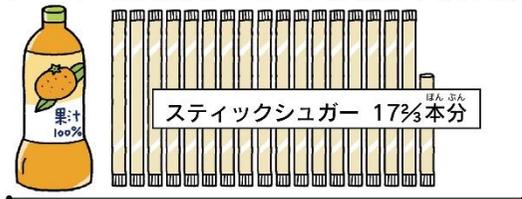


私たちが「のどが渴いた」と感じたときには、体はすでに水分不足になっているとされています。特に夏場は、汗をたくさんかき、気づかぬうちに水分が失われてしまいます。

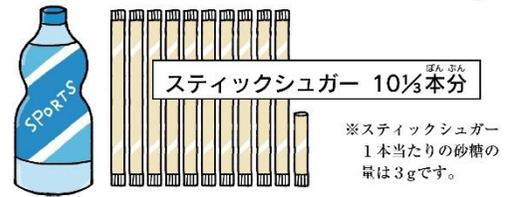
のどが渴く前にお茶や水などで水分補給をしましょう。

### チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

### 水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



スポーツドリンクには、糖分だけでなく糖分もたくさん含まれています。汗をたくさんかいた後だけにしましょう。

## ●●● 食事也十分にとりましょう ●●●

暑いから、食欲がないからと言って、簡単な食事で済ませている人はいませんか。例えば、そうめんであれば、ハムやきゅうりを足したり、おにぎりにハムをしっかりと入れるなどして、少しでも栄養バランスが整うようにしたいですね。

### 夏休みにおすすめ! ちよい足ラーメン



①フライパンでお好みの肉や野菜を炒める。



②分量の水を入れ、レシピ通りに調理する。



③野菜たっぷりラーメンの完成。

## いためる調理をしよう



6年生は、家庭科の授業で「いろどりいため」を作りました。切り方、野菜を入れるタイミング、味付け、火加減など様々なことに気をつけて調理しました。

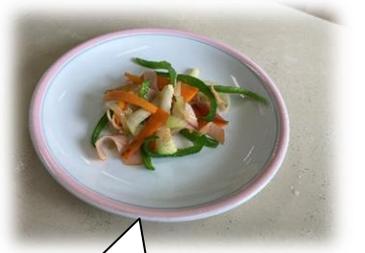
「もう少し塩こしょうしたほうがよかった」「にんじんが固かったから、もっと薄く切ればよかった」「おいしかった」など様々な振り返りをしていました。



火の通りにくいものから入れるんよね。



いためている間に洗い物しておくね。



手際よくあっという間に調理ができました!

## ● いためる調理の良いところ ●

- ①簡単に行える。
- ②短い時間で調理ができる。

油と炒めることで風味が増したり、にんじんなどに含まれるビタミンAなど一部の栄養素は吸収がよくなったりします。



## 給食でも炒める調理は大活躍!



給食でも、いため調理はたくさん登場します。野菜から出た水分でべちゃべちゃにしないために、強火で、手早くいためるのがコツです。また、短い時間で調理ができるので、野菜がぐたぐたにならず、食感を残すことができます。

- ふくやまたっぷり焼肉
- ツナそぼろごはんの具
- ゴーヤチャンプル
- 豚肉のバーベキューソースいため
- 豚肉のしょうがいため
- キムタクごはんの具
- ひろしまたっぷりピビンバの具

なつやす だい かいきゅうしょくけんてい  
夏休みにチャレンジ! 第1回給食検定

ねん くみ なまえ  
年 組 名前( )

みなさんは、給食についてどれだけ知っているかな? 友達やお家の人と挑戦してみよう! 給食放送を聞いている人は全問正解できるかも?

第1問: 道上小学校では約何人分の給食を作っているでしょう。  
①約50人分 ②約700人分 ③約1,300人分

給食放送・掲示板・食育だより  
などがヒントです☆

第2問: 食べ物を3つのグループに分けると、黄が「おもに熱や力になる」、赤が「おもに血や肉になる」、では緑は?

- ①おもにエネルギーのもとになる ②おもに体をつくるもとになる ③おもに体の調子を整える

第3問: 端午の節句(こどもの日)に食べられる、「柏餅」には、どんな願いが込められているでしょう。

- ①お金持ちになりますように ②お米がたくさん収穫できますように ③家族が絶えず続きますように

第4問: 牛乳が毎日給食に出るのは、成長期に必要なあの栄養素がたくさん含まれているからです。それは何?

- ①ビタミンC ②カルシウム ③炭水化物

第5問: わたしは「福山市新市町」で多く作られています。緑色ですが、白色や紫色の仲間がいます。1日で10センチメートル以上成長します。疲れをとる「アスパラギン酸」という栄養素が含まれています。

- ①アスパラガス ②たまねぎ ③キャベツ



第6問: 福山の親善友好都市である「ハワイ」。給食で登場したハワイ料理は何だったでしょう。

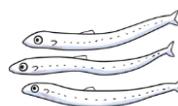
- ①ロコモコ風 ②白身魚のビンゴソース ③ポークビーンズ

第7問: 6月4日から6月10日は何の日だったでしょう。

- ①目の愛護デー ②学校給食週間 ③歯と口の健康週間

第8問: 広島県でたくさんとれ、加工されたものは特産品にもなっている魚でどれでしょう?

- ①マグロ ②サーモン ③しらす



第9問: 次のうち夏が旬の食べ物3つに丸をつけましょう。



第10問: 新しい食器の置き方はどちらでしょう。



夏休み明けに古屋先生まで提出してみましょう。

なつやす いえ しごと せっきよくてき  
夏休みは家の仕事を積極的にしよう!

家での仕事は、例えば配膳や食器の片づけ、ゴミ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



なつやす こうしんよてい  
夏休みも Google Classroom を更新予定です!



クラスコード  
4kus7ym

Google Classroom「食育ルーム」は夏休みも週1回程度更新を予定しています。

第1回給食検定をはじめとする、チャレンジ問題や、夏休みにおすすめの給食レシピなどを配信予定です。ぜひ、家族でご覧ください。