

食育だより

令和5年7月19日
江戸川区立西葛西小学校
校長 高瀬 雄二
栄養士 渡邊 章代



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり摂って、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など
  	  

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

お家の方へお願いいたします

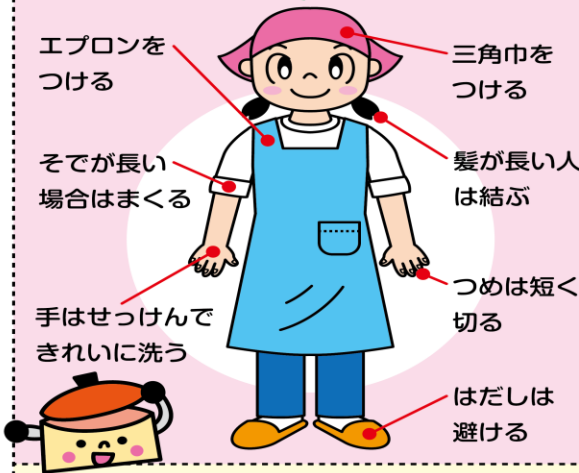
1学期の給食が、19日(水)で終了します。この日に給食当番だった児童が、給食用の白衣を持ち帰りますので、いつもと同じように洗濯をお願いいたします。洗濯が間に合えば20日(木)の終業式の日を持たせてください。教室の白衣ロッカーで保管します。間に合わなかった場合は、ご家庭で保管をお願いいたします。そして、9月1日(金)始業式の日、忘れずを持たせてください。2学期の給食は、9月4日(月)から始まりまる予定です。

お家で「食育」夏休みにいかがですか

料理に挑戦してみませんか？

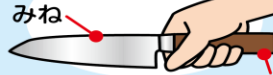
夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？ 料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

身じたくを整える



包丁の持ち方・使い方

〈包丁を持つ手〉



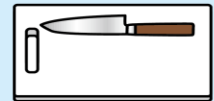
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

〈逆の手〉



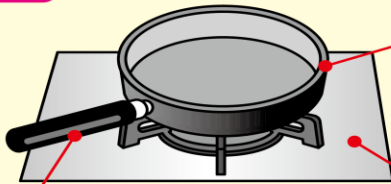
指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。



! 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方

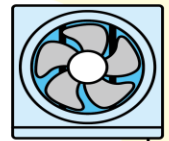
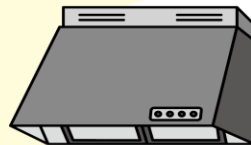


ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける。火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。



火を使っているときは、そばを離れない。



換気も忘れずに。



食中毒を防ぐために気をつけること

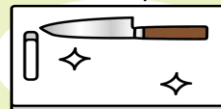
野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。



じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。



肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。



! こまめに手を洗う。



肉や魚は中までしっかりと火を通す。



裏面に、白玉粉を使ったデザート2種類の給食レシピを掲載しました。夏休みを利用して、お子さんとクッキングはいかがでしょう。その他にも、とうもろこしの皮むき、ピーマンの種取り、枝豆のさや取り、ゴーヤのわた取りなど、夏野菜を利用して、お家で体験してみたいはいかがでしょう。

