



食育だより 7月号

7月14日発行
行田市立 南小学校

いよいよ夏本番です。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。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。また、もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。休み中も、規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝て、しっかり疲れをとって、楽しい夏休みを過ごしましょう。

夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

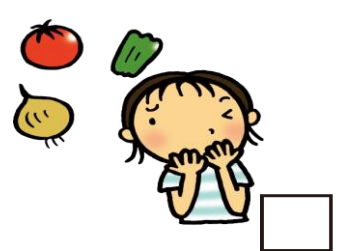
1 冷たいものばかり好んで食べている。



2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。



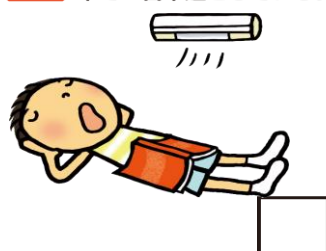
3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



4 休み中は牛乳を飲むのもお休みしている。



5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。



6 夜ふかしすることが多い。



○が4~6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい? or 正しい? 生活リズムをつくりましょう。

○が1~3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

○が0の人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

じぶん さが 自分にできることを探そう

なつやす ふだん たいけん きちよう きかい
 夏休みは、普段できないさまざまな体験ができる貴重な機会です。そこで、
 かぞく しょくじ つく てつだ かし
 家族のために、食事を作ったり、お手伝いをしたりしていませんか。家事に
 は、しょくざい か もの ちようり てつだ はいぜん かたづ しごと
 は、食材の買い物や調理の手伝い、配膳や片付けなど、さまざまな仕事があ
 ります。けがや事故などに気をつけて、家族の一員として手伝えることを探し
 てやってみましょう。

～ チャレンジしてみよう！ ～



炊飯器で米を炊く

つか きぐ けいりよう ちよう 180mL /
 使う器具：計量カップ（1合180mL）/
 ボウル／ざる

- ①米用の計量カップに米を入れて、すり切りにしてはかる。この時、押さえついたり揺すったりしない。
 - ②ボウルに米とたっぷりの水を入れて、軽くかき混ぜたらすぐに水を捨てる。軽く混ぜながら、3～4回水をかえて洗う。
 - ③ざるに取って水を切る。
 - ④炊飯器の内釜に米と、米の分量の目盛りに合わせて水を入れる。
 - ⑤スイッチを入れて、炊けたらすぐにかき混ぜる。
- ※多くの炊飯器の普通炊きは、吸水や蒸らしの時間も含んでいるので、すぐに炊飯を始めたり炊き上がった後にすぐ食べたりできます。

●電子レンジで簡単おかず●

キャベツナ レンジ蒸し



- ①キャベツ2枚をざく切りにする。ツナ缶は汁気を切っておく。
 - ②①を耐熱ボウルに入れてよく混ぜる。ラップフィルムをかけて、電子レンジ（500W）で2分30秒加熱する。
 - ③②とマヨネーズ小さじ1、しょうゆ小さじ1/2をよく混ぜる。
- ※電子レンジは機種によって加熱時間が異なることがあります。
 ※レンジから取り出す時は熱いので、やけどに注意しましょう。

かんたん 簡単レシピ

ひ つか 火を使わずにできる！ さば缶豆乳うどん



- ①冷凍うどんをパッケージのつくり方のおりに解凍する。
- ②さば缶は汁気を切ってから身を軽くほぐしておく。トマト1/2個ときゅうり1/3本を1cm角に切る。
- ③豆乳120mL、めんつゆ（三倍濃縮）小さじ1/2とごま油小さじ1を混ぜ合わせておく。
- ④器に①と②を盛り、③を回しかけて白ごまを適量かける。