

しょくいく 食育だよ「はらぺこ」

とまこまいしりつみそのしょうがっこう
苫小牧市立美園小学校
れいわ ねん がつ にちほつこう
令和4年7月27日発行



1学期が終わり、夏休みが始まります。夏休み明けには「生活リズム頑張り週間」があります。これは夏休みの間に崩れた生活リズムを元に戻すことが目的です。夏休みだからといってダラダラせずに、「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、普段できない経験を夏休み期間にたくさんしてください。2学期に元気に会いましょう！

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！



朝ごはんクイズ 正しいのはどっち？

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 朝ごはんを食べるために何をすればいい？

A 朝早く起きる

B 夜遅くまで起きている

Q2 朝ごはんを食べると、体温はどうなる？

A 体温下がる

B 体温上がる

Q3 朝ごはんを食べた子はどっち？

A 朝ウンチが出なくてモヤモヤ

B 朝ウンチが出てスッキリ！

Q4 脳のエネルギーになる食べものはどっち？

A ごはん

B 野菜炒め

Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる？

A 目玉焼きとサラダ

B ドーナツとポテト



- Q1…A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
Q2…B 眠っている間に下がった体温がもとどり、元気に動くことができます。
Q3…B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。
Q4…A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多くふくまれます。
Q5…A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。



8・9月の食育目標「野菜を食べよう」



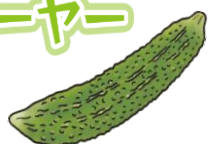
おいしい野菜がたくさんあるよ！

夏野菜ってなあに？

夏に収穫できて、おいしく食べられる旬の野菜のことです。夏野菜の多くは、春から夏にかけて茎や葉が成長し、花が咲いた後に実がなります。夏の強い日光を浴びて成長しますが、紫外線から身を守るために、実の色が赤や緑、むらさきなど濃い色をしている特徴があります。

夏野菜はビタミン類をたっぷりと含み、体の調子を整えてくれます。また水分を多く含むので、水分補給にも役立ち、熱くなった体を冷やす効果もあります。

ゴーヤー



沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。

なす



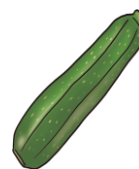
油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。



とうがん

夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に。下ゆでしてから使う。

ズッキーニ



きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。

ピーマン



ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。

ししとう



「南蛮」ともよばれ、辛くない甘とうがらし。ビタミンA・C・Eも多い。

かぼちゃ



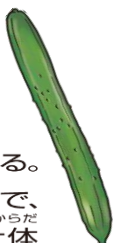
じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。

トマト



太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。

きゅうり



若い実を食べる。水分がたっぷりで、暑さでほてった体をいやしてくれる。

みょうが



食べるのは実ではなく、花のつぼみの部分。みそ汁にちらすとコクも出ます。

とうもろこし



若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。

オクラ



ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。

給食週間～保体委員会の取り組み～ 目標を達成できたクラスに賞状が授与されました！



保体委員の中にも、苦手な物があって普段は残してしまっている人もいますが、クラスの代表という意識をもって、呼び掛けをしたり、自分自身も完食にむけて頑張っていました。

10	20	20	21	21
22	18	15	17	17
19	20	24	23	

取り組みが終わってからも、完食を意識しているクラスがあります！