お・い・し・い・な

常総市立豊岡小学校

夏休み号

まいつき19にちは しょくいくのひ

暑い夏の到来です！夏休みが始まると，食生活も乱れがちになりますので，注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると，朝食抜きの生活に陥りやすくなります。1日2食では，栄養不足になったり生活リズムが崩れたりしますので，休み中も規則正しい生活を送ることが大切です。

なつやすみ、けんこうに！

な

生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。

つ

冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。

や

野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。

す

好ききらいを克服！夏休み中にチャレンジしてみましょう。

み

ミルク（牛乳）や乳製品も、できれば毎日とりましょう。

け

計画を立てて１日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。

ん

うんちの形やおしっこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。

こ

こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。

う

海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。

に

日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。

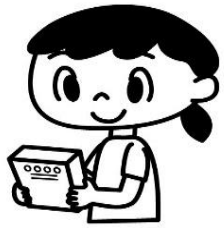
“おやつ”について

こんな人はいませんか？

自由な時間の多い夏休みですが，炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物を水代わりに飲んだり，時間を決めずにお菓子をダラダラ食べたりすると，虫歯や肥満になる心配があります。おやつは200kcal以内を目安にし，3回の食事が食べられなくならないように，時間を決めてとるようにしましょう。食後の歯磨きも忘れずに！

おやつにオススメ

- **季節の果物**（スイカ、メロン、桃、ぶどう、梨、パイナップルなど）
- **牛乳・乳製品**（チーズ・ヨーグルト）
- **焼きいも・ふかしいも**



市販のお菓子や飲み物は栄養成分表示をチェック！

丈夫な骨をつくろう！

給食のない夏休みは，牛乳を飲む機会が減るため，カルシウムが不足しがちです。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり，生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると，骨や歯がもろくなり，将来，骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で，意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に，体内へのカルシウム吸収率が高いという特長があります。夏休みにも，毎日コップ１～２杯飲みましょう。

骨を丈夫にするコツ

夏休みも牛乳を忘れずに！

1 １日３回，栄養バランスのとれた食事をとる。

食事を抜くと，１日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。

2 カルシウムの多い食品をとる。

ビタミンＤやビタミンＫを一緒にとると効果的です。

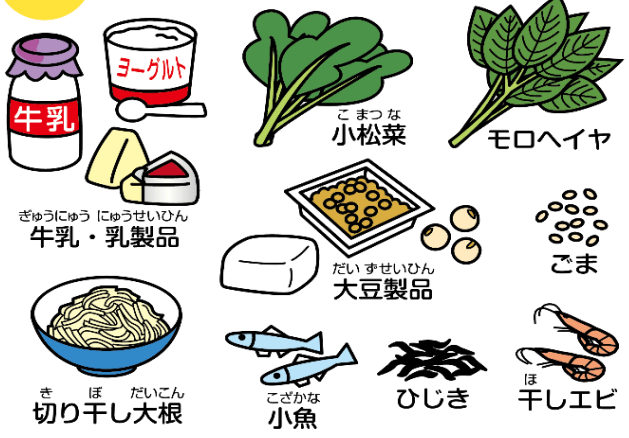
3 適度に運動をする。

丈夫な骨をつくるには，適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。

4 睡眠をしっかりとる。

骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は，寝ているときに分泌されます。

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を促進する
ビタミンＤの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類

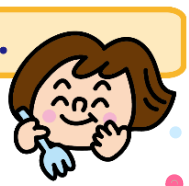
※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。

乾燥きくらげ
乾燥しいたけ

骨へのカルシウムの取り込みを助ける
ビタミンＫの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類　納豆

牛乳が苦手な人は…



そのまま飲むのではなく，料理やお菓子に使うのがおすすめ！

ホワイトシチュー

グラタン

ミルク寒天

１年生が食育の学習をしました！

１年生「きゅうしょくってたのしいな」

給食の３つのひみつを知り，「なんでも食べると元気になる」こと，牛乳には「カルシウムのカルちゃん」がたくさん入っていることなどを学びました。

苦手な食べ物も一口食べて，元気もりもりな体をつくりましょう！

食生活に関する実態調査

ご協力いただきありがとうございました！

この調査は，今後の食育を推進する上での基礎資料となります。まだ回答していない保護者の方は，ぜひご協力ください。よろしくお願いいたします。

給食の人気メニュー＆簡単朝ごはん＆おやつレシピを紹介します！！

夏休みには料理にチャレンジ！
ぜひご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください。

～ 給 食 の 人 気 メ ニ ュ ー ～

油淋鶏（ユーリンチー）

【材料】（４人分）

鶏むね肉切身（皮なし）		240g
おろし生姜		2g
おろしにんにく		2g
料理酒		小さじ１・1/2
しょうゆ		大さじ1/2
片栗粉		大さじ４
揚げ油		適量
ねぎ（みじん切り）	A	1/5 本
砂糖	A	大さじ１強
鶏がらスープの素	A	小さじ1/4
しょうゆ	A	小さじ2
おろし生姜	A	少々
酢	A	小さじ１強
ごま油	A	小さじ1/2
水	A	適量

【作り方】
① 鶏むね肉におろし生姜，おろしにんにく，料理酒，しょうゆをもみ込む。
② 片栗粉を合わせ，①にまぶして，熱した油で揚げる。
③ フライパンにＡを入れて一煮立ちさせる。
④ 揚げた鶏肉に③をかける。

鶏もも肉でもおいしく作ることができます。

きな粉揚げパン

【材料】（１個分）

コッペパン	１個（30g）
揚げ油	適量
きな粉	小さじ1
砂糖	小さじ１弱

【作り方】
① 低温（約 160℃）に熱した油でコッペパンを裏表 10 秒ずつ揚げる。
② きな粉と砂糖を混ぜ合わせ，揚げたコッペパンにまぶす。

ガパオライスの具

【材料】（４人分）

豚ひき肉		140g
おろし生姜		2g
おろしにんにく		2g
こしょう		少々
油		小さじ1
にんじん	みじん切り	1/3 本
たまねぎ	みじん切り	3/4 個
ピーマン	みじん切り	１個
赤パプリカ	千切り	1/5 個
しょうゆ	千切り	小さじ2
砂糖	千切り	小さじ２
ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	千切り	小さじ1
塩	千切り	1g
バジルピューレ	千切り	2g

【作り方】
① 熱したフライパンにおろし生姜・にんにくを炒め，香りが出たら，豚ひき肉を炒める。
② にんじん，たまねぎを炒め，軟らかくなったらピーマンとパプリカを加えて炒める。
③ 調味料で味付けし，温かいごはんの上に盛り付ける。

～ 簡 単 朝 ご は ん ＆ お や つ ～

レンジ de ピラフ

【材料】（１人分）

ごはん	150g（茶碗１杯分）
ハム	１枚
しめじ	20g
バター	10g
ケチャップ	大さじ1

【作り方】
① レンジ対応容器にごはんを入れ，ケチャップをかける。ハムは適当な大きさに切り，上からのせる。しめじは石づきをとり，洗ってのせる。
② バターをのせてラップをし，レンジで３～４分加熱する。よく混ぜたら出来上がり。

チョコバナナアイス

【材料】（１個分）
バナナ　１本　チョコレート　20g

【作り方】
① バナナは適当な大きさに切って冷凍庫で凍らせる。
② チョコレートを細かく刻み，レンジで 10～15 秒加熱して溶かす。
③ バナナに竹串を刺し，チョコレートをつける。

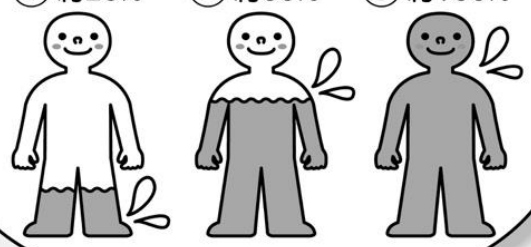
熱中症に気をつけよう！

水分のとり方③択クイズ

Q1

水分は人間にとって、とても大事です。みんなのからだは、何パーセントが水分でできている？

① 約20%　② 約60%　③ 約100%



Q2

水分のとり方で正しい文章はどれ？

① のどがかわいたときにだけとる。

② 1日1回、食事のときにとる。

③ いつでも、こまめに少しずつとる。

Q3

汗をかいていないときは、何を飲めばよい？

① 水やお茶

② スポーツドリンク

③ 炭酸飲料

Q4

汗をたくさんかいたときに飲むとよいものは？

① 水やお茶　② スポーツドリンク　③ 炭酸飲料

Q5

運動するときの正しい水分のとり方は？

① 運動中にもこまめにとる。

② 運動後にがぶ飲みする。

③ 運動した1時間後にとる。

こたえ Q1=②（年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている）

Q2=③（のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ぱいくらいの量をとる）

Q3=①（スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう）

Q4=②（汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい）

Q5=①（運動中もこまめにコップ1ぱいくらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする）