



もうすぐ夏休みです。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。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事することに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

## 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼  
けに注意。中までしっ  
かり火を通してから食  
べましょう。

つ



冷たいものは、摂  
りすぎに注意しまし  
よう。

や



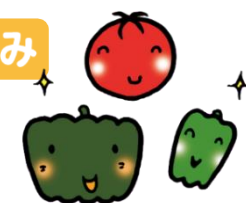
おやつは、  
時間と量を決め  
て食べましょう

す



酢の物や梅干しは、  
疲労を回復させま  
す。しっかりとりましょ  
う。

み



栄養の働きの緑  
のグループの食べ  
物、とくに野菜をた  
っぷりとりましょう。

の



飲み物は水か麦茶でこ  
まめに水分補給。牛乳も  
1日1回は飲みましょう。  
乳アレルギーのあるひとは、  
豆乳や小魚で補います。

しょく



食事は好き嫌  
いをせず、よく  
噛んで食べましょ  
う。

じ



時間を決めて  
1日3食規則正  
しい食事時間が  
生活リズムをつ  
くります。

## 学校のくだものを探せ!

季節を告げるくだものがあります。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み頭や身体の疲れをいやし気分をリフレッシュします。

桜町小学校は、自然豊かな学校なので、果物の木が色々あります。どこにあるのか探すのも楽しいですね。

### さくらんぼ

ペアの実が多いのは、花が咲く時1個の花芽から2輪で咲くことが多いからです。学校のさくらんぼは、食用ではありませんがしっかり実をつけます。

### びわ

柔らかく汁もたっぷりの果肉は初夏ののどの渴きをいやします。大きな種は、漢方薬にも使われます。

### 夏みかん

大きな実が特徴の柑橘で、酸味をやわらげるため、冬に収穫してねかせたり、木になったままにしたりします。

### くわの実

葉をかいてこのえさにする桑の木になる実です。最初は赤いのですが黒ずんできたころが食べごろです。

## 給食レシピ：そら豆ポテト

2年生そら豆のさやむき体験をしたよ!

材料：4人分

- ・じゃがいも角切り200g(大2個)
- ・たまねぎ せん切り40g(1/4個)
- ・そらまめ 25g
- ・ベーコン 短冊切り 8g(1枚)
- ・にんにく みじん切り 0.1g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩、こしょう 適量

作り方

- 1 そら豆は薄皮をむいておく。
- 2 じゃがいもは、硬めにゆでる。
- 3 たまねぎ、にんにく、ベーコン、そら豆を炒める。
- 4 3に2を加え塩、こしょうで味をつける。

