

# しょくせいかつ

大阪市立育和小学校

令和2年 8月



## 夏の食生活について考えよう

もうすぐ夏休みです。気温が高く蒸し暑い日が続くと、体がつかれやすく、食欲も低下しがちになります。規則正しい生活と朝・昼・晩に栄養のバランスがとれた食事を、するよう心がけましょう。また、夜ふかしをしないで、すいみんを十分とって1日のつかれをとりましょう。

### 夏の食事のポイント

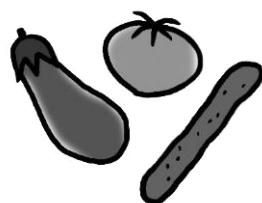
**な** 生もの、肉の生焼けに注意。



**つ** 冷たいものはほどほどに。



**や** 野菜は毎日食べよう。



**す** 水分補給はこまめにしよう。



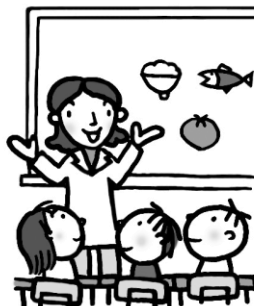
**み** みんなで囲む楽しい食卓。



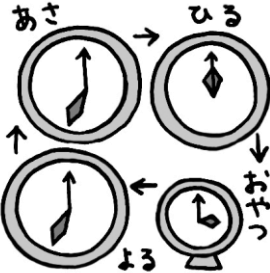
**の** 伸びざかり、体を支えるカルシウム。



**しよく** 食育で学んだことを実践しよう。



**じ** 時間を決めて食べよう。



夏休みに作ってみましょう。～手作りおやつを紹介～

#### フルーツヨーグルト

(材料4人分)

- ・パイナップル(缶づめ) 小1缶
- ・みかん (缶づめ) 小1缶
- ・プレーンヨーグルト 200ml
- ・はちみつ おおさじ2



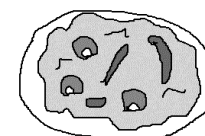
(作り方)

- ① くだものの缶づめは、汁をきる。パイナップルは食べやすい大きさに切る。
- ② 器に①を盛りつけ、プレーンヨーグルト、はちみつをかける。

#### かわりピザ

(材料)

- ・ギョーザの皮
- ・ツナ(缶づめ)
- ・コーン
- ・ピーマン
- ・ピザソース
- ・チーズ(細切り)



\*好きな具でOK

(作り方)

- ① ギョーザの皮にピザソースをぬり、具を適量のせる。
- ② オーブントースターで、カリッとするとまで焼く。(5分程度)

#### トマトゼリー

(材料4人分)

- ・トマト 4個
- ・水 300ml
- ・砂糖 40g
- ・粉寒天 4g
- ・レモン汁 おおさじ1

(作り方)

- ① なべに湯をわかしてトマトを入れ、数十秒後に取り出して水にさらし、湯むきをする。
- ② ①のトマトをミキサーでペースト状にする。
- ③ なべに水、砂糖、粉寒天を入れて、火にかけ溶かす。
- ④ ③に②のトマト、レモン汁を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をカップに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



8月分の給食は、8月3日(月)～7日(金)、

8月25日(火)～31日(月)です。

～8月分のこんだてより～

暑い時期なので、食べやすいこんだてが登場します。

★牛肉と大豆のカレーライス・きゅうりのピクルス・りんごゼリー(8月26日)

牛肉と大豆のカレーライスは、米粉のカレールウを使用し、

小麦アレルギーの児童も食べることができます。

デザートには、口当たりのよいりんごゼリーが登場します。

