

食育だより



令和3年
7月号

毎月19日は食育の日

犬山市立犬山北小学校

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。マスク生活にも慣れたとはいえ、暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。さて、もうすぐ夏休みです。休みが続くと、夜ふかしをしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったりし、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夜の3回の食事をしっかりとることが大切です。

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント	な んでも 食べて 丈夫な体 をつくろう	つ めたいものの とり過ぎに 気をつけよう
や さいを しっかり 食べよう	す いぶん（水分） 補給を こまめに しよう	み んなで食事をする 機会をつくろう

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！



のどがかわく前に

すいぶんほきゅう
水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

すいぶんほきゅう なに の
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時はスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。ジュースは糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

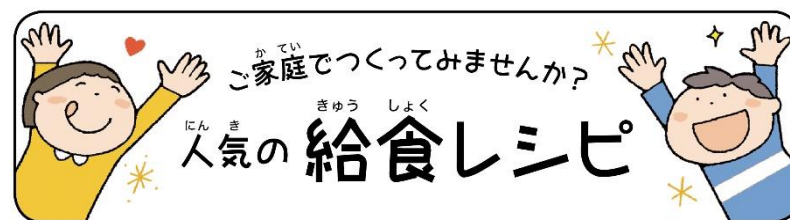


が 7月14日

おうえんこんだて
オリンピック応援献立「フランス」



オリンピックが近づいてきましたね。給食のオリンピック応援献立も今月で最後になります。最後はフランスです。フランス料理は、トルコ料理、中華料理と並ぶ世界三大料理といわれています。フランス料理に欠かせないものとして「ソース」があります。小麦粉と牛乳から作る「ベシャメルソース」、牛肉や牛骨を煮込んだ「エスパニョールソース」、鳥や魚などを煮込んだ「ヴルーテソース」など食材にあわせて、たくさんの種類があります。給食では「ベシャメルソース」にトマトとバターを加えた「オーロラソース」を味わいます。



夏休みはお家で料理に
挑戦してみよう！

なつやさい あじ
夏野菜を味わおう！ 冬瓜汁



<材料 4人分>

鶏肉：60g
とうがん：240g
にんじん：40g
干し椎茸：4g
ねぎ：12g
しょうが：2.5g
むろけすりだし：8g
しょうゆ：大さじ1と小さじ1
塩：少々
片栗粉：1.5g

<作りかた>

- ① 準備
鶏肉→食べやすい大きさに切る
にんじん・冬瓜→いちょう切り
ねぎ→小口切り・しょうが→すりおろす
干し椎茸→水戻ししておく
- ② むろけすりだしで出汁をとる。
- ③ 鶏肉を煮る。
- ④ にんじん、椎茸、椎茸の戻し汁をいれる。
- ⑤ 冬瓜を入れる。
- ⑥ しょうゆ、塩で味付けをする。
- ⑦ 片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ しょうがのしぼり汁をいれる。