



令和4年度7月号  
岩沼市立岩沼西小学校

**\*7月の給食目標\***  
あつ 暑さに負けない食生活をしましょう  
ま しょうせいかつ  
しよくせいかつ

あつ 蒸し暑い季節になりました。げんき 元気に夏を過ごすために、きそくただ 規則正しい食生活を心掛けましょう！  
しょうせいかつ

## 夏を元気に過ごす〇×クイズ

《問題》 〇か×か、考えてみよう！

- ① のどがかわいたら、一気に水分補給をすればよい。
- ② 夏野菜を食べると、水分補給にもなる。
- ③ 夜ふかしをせず、睡眠時間をしっかりととる。
- ④ 暑い時は、冷たいものをたくさんとるとよい。
- ⑤ 食欲がないときは、食事を抜いてもよい。



《答え》

- ① × 水分補給はのどが乾く前に、少しずつします。のどが乾いた時には、すでに脱水状態になっています。
- ② ○ 夏野菜(トマト、きゅうり、なす等)には、多くの水分が含まれており、体を冷やす効果もあります。
- ③ ○ 睡眠不足は熱中症の原因にもなります。夏休みも規則正しい生活を心掛けましょう。
- ④ × 冷たいもののとり過ぎは、胃腸に負担をかけ、夏ばての原因になります。冷たいものはほどほどに。
- ⑤ × 一日三食で、水分や栄養をとりましょう。一日に必要な水分の約半分は、食事からとっています。熱中症や栄養不足の原因となるので、食事はしっかりととりましょう。

～5・6年生家庭科からのお知らせ～



現在、5・6年生家庭科の授業では、食に関連する内容を勉強しています。

今年も、コロナウイルスの影響で調理実習ができないことから、学校で調理実演見学を行い、夏休みに御家庭で調理の取組みを行っていただく予定です。

お忙しいところとは思いますが、近い将来、子供たちが一人で生活する際に必要な力となりますので、保護者の皆様には子供たちを見守っていただければと思います。御協力をお願いいたします。夏休み明け、提出されたレシピの中から給食で再現し、提供する予定です。

## 西小給食メニューを作ってみよう！！

暑くなると、食欲が落ちてきます。児童や職員から『丼物』だと食欲がなくても食べられる」という感想がありました。夏バテ予防効果のある豚肉と、宮城県北部の特産品、油麩を使った「油麩丼」を紹介します。

(7月13日提供)

### 《材料5人分》

油麩・・・20g、 豚ひき肉・・・50g  
たまねぎ・・・100g  
えのきたけ・・・30g  
溶き卵・・・2個分  
しょうゆ・砂糖・・・各小さじ2  
酒・・・各大さじ1  
水・・・100cc  
炊いたごはん・・・5杯分

### 《作り方》

- ① 油麩は食べやすく切って水で戻しておく。たまねぎはスライス、えのきは2センチくらいに食べやすく切る。
- ② カッコ内の調味料を煮立て、豚ひき肉を加えてほぐす。たまねぎを入れて柔らかくなったら、えのきたけを加える。  
(煮ている時に水分が足りなくなってきたら水を足す。)
- ③ 油麩を加えて煮込み、味がしみてきたら、溶き卵を加える。
- ④ 炊いたご飯の上に、③の具を乗せて完成！