



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 しょくせいかつ 規則正しい食生活を心掛けましょう

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

なつ げん き す
夏を元気に過ごす〇×クイズ

もんだい 《問題》 〇か×か、かんが 考えてみよう！

- ① のどがかわいたら、いっき すいぶんほきゅう 一気に水分補給をすればよい。
- ② なつやさい 夏野菜を食べると、すいぶんほきゅう 水分補給にもなる。
- ③ よ 夜ふかしをせず、すいみんじかん 睡眠時間をしっかりととる。
- ④ あつ 暑い時は、つめ 冷たいものをたくさんとるとよい。
- ⑤ しよくよく 食欲がないときは、しょくじ 食事を抜いてもよい。



こたえ 《答え》

- ① × すいぶんほきゅう 水分補給はのどがかわ まえ 乾く前に、少しずつします。のどがかわ 乾いた時には、すでにだっすいじょうたい 脱水状態になっています。
- ② 〇 なつやさい 夏野菜(トマト、きゅうり、なす等)には、おほ すいぶん 多くの水分が含まれており、からだ を冷やす効果もあります。
- ③ 〇 すいみんじかん 睡眠不足はねつちゆうしやう 熱中症の原因にもなります。なつやす み きそくただ しよくせいかつ こころが 夏休みも規則正しい生活を心掛けましょう。
- ④ × つめ 冷たいもののとり過ぎは、いちょう 胃腸に負担をかけ、なつ 夏ばての原因になります。つめ 冷たいものはほどほどに。
- ⑤ × いちにちさんしょく 一日三食で、すいぶん えいよう 水分や栄養をとりましょう。いちにち ひつよう すいぶん やくはんぶん 一日に必要な水分の約半分は、しょくじ 食事からとっています。ねつちゆうしやう えいよう 熱中症や栄養不足の原因となるので、しょくじ 食事はしっかりととりましょう。

ねんせい 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。



にししょうきゅうしょく つく
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！