

毎月19日は「食育の日」!

食育だより

令和5年7月

北九州市立青山小学校

文責：折尾東小学校

栄養教諭 富森 記三代

いよいよ来週から、待ちに待った夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊して朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても早起きをして、朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	--	---

夏野菜を食べよう!!

きゅうり・トマト・ピーマン・とうもろこし・かぼちゃ



ゴーヤ・なす・とうがん・オクラ



7月になると夏野菜が出回り、見た目にも色鮮やかな食材は、元気を与えてくれます。また、夏野菜には、汗で失われる水分やミネラルが豊富なため、熱中症予防にもなります。

夏休みも大切!

牛乳や乳製品



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には、豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中もコップ1杯の牛乳を飲むようにしましょう。(乳アレルギーの人は、豆乳や小魚で)

「学校給食レシピ集」の紹介

北九州市のホームページでは、学校で実際に子どもたちが食べている人気メニューの作り方を紹介しています。ぜひ、ご家庭での食事作りにおいてもご活用いただき、子どもたちと一緒に、夏休みの間も給食の味を楽しんでみてください。

「北九州市学校給食レシピ集」で検索してみてください。

北九州市学校給食レシピ集

検索

子どもたちに人気の「三色ごはん」や「ポークビーンズ」などがあります。

私自身も、毎日の夕飯作りがマンネリ化してきた時は、時々のでいて、おうちで給食を再現し、楽しんでいます。

夏休み明けは、8月29日(火)から給食が始まります。楽しみにしていてください。