



いただきます!

# 食育だより

「1学期の取り組み」  
「夏休みの食生活」  
2014. 7  
山中湖村立 山中小学校

あっという間に1学期も終わりを迎えようとしています。1学期には、様々な食育の取り組みを行いましたので、ご紹介します。

## 【栽培体験活動】

4月29日(火)にPTA役員さんのご協力をいただき、学校農園を整備しました。子どもたちの体験活動の場として有効に活用させていただいています。



ポップコーンの植えの様子(1年生)

はやく芽  
がでてく  
るといい  
な。



さつまいもの水やり・草取りの様子(2年生)

大きく育  
ってほし  
いな。



きゅうりの成長の様子(4年生)

もうすぐ、  
食べごろ  
です。



じゃがいもの草取りの様子(6年生)

たくさんの  
雑草に悪戦  
苦闘!

## 【家庭と連携① 給食試食会、食育学習会】

5月27日(火)に給食試食会、親子食育学習会を行いました。食育学習会では、赤・黄・緑の仲間を、物語を交えて楽しく学習できました。



〈保護者アンケートより〉  
・子どもの配膳の様子を見て、成長が感じることができ良かった。  
・今回の学習会を機会にまた子どもたちと食について話していこうと思った。  
・夕食では子どもがパパや弟に赤・黄・緑の食品を教えていた。家族みんなで何でもいっぱい食べて元気な体を作ろう!という話ができた。

## 【家庭と連携② お弁当作ろうデー】

6月28日の土曜参観日に「第1回お弁当作ろうデー」が実施されました。子どもたちは、自慢のお弁当をうれしそうに開けていました。



ハムで、か  
わいくブ  
タの顔  
を形作り  
ました。

## 【食育の研究授業】

7月2日(水)に5年生は、道徳の授業で「キャベツにかけた夢」という題材で授業を行いました。キャベツという子どもたちの身近な食材を題材にしたことにより、子どもたちの興味が高まり、一生懸命発言したり、考えたりする様子が見られました。



生活をよりよくするには、  
どんな工夫ができるかな?

## 【給食センターと連携】



7月2日(水)に2年生は、村探検で給食センターへ見学に行きました。センターにある機械や道具に多さに驚きました。



6月に調理員さんを招いて、  
交流給食を行いました。

## 【PTA 料理教室】



3色ピーマンの包み蒸し



ガスパッチョ

7月11日(金)にPTA社会教育部主催による料理教室を開催しました。講師に、ホテルマウント富士の<sup>つつみ</sup>塘シェフと<sup>とうじょう</sup>藤条シェフを招きました。子どもたちの苦手な野菜のベスト3(トマト、ピーマン、なす)を使った料理を丁寧に教えて下さいました。プロの技や知識を学ぶよい機会となりました。

# 夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。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、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



# 親子でクッキング!

食事作りは「生きる力」を育む大切な体験です。料理をすることで、たくさんの学びや発見があります。夏休みは、家庭で食育を行う絶好の機会です。野菜作り、食事作り、買い物、食事の準備や片付け、アウトドア料理など、食に関わる体験をさせましょう。



## 夏を元気にすごすポイント

<p><b>①早寝、早起きを心がけましょう</b></p> <p>休み中は、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまいます。「早起きは三文の徳」ということわざがあります。暑くなる前の朝の時間を活用しましょう。</p> <p>花火大会など夜の行事が多くなる夏は寝るのが遅くなりがちです。夜更かしせず決まった時間に寝るようにしましょう。</p> 	<p><b>②一日3食をきちんと食べましょう</b></p> <p>一日3回の食事は、生活リズムを整えるのに大事なはたらきをしています。特に朝ごはんは一日のエネルギーのもとです。</p> <p>ビタミンやミネラルが豊富な旬の夏野菜を食べましょう。また、牛乳、乳製品、小魚、海藻などからカルシウムを補給しましょう。</p> 
<p><b>③おやつは、時間と量を決めましょう</b></p> <p>おやつを食べすぎると、食事が食べられなくなってしまいます。おやつは、時間と量を決めて、だらだら食べ続けないようにしましょう。</p> <p>アイスやジュースなどの冷たいものの食べすぎは胃に負担がかかりますので注意しましょう。</p> <p>おかしだけでなく、くだもの、牛乳、とうもろこし、おにぎりなどもおやつになります。</p> 	<p><b>④じょうずに水分補給をしましょう</b></p> <p>汗をたくさんかく夏場は、水分補給が大切です。日常的には水や麦茶、ほうじ茶がおすすです。運動の後は、汗とっしょに失われた塩分などを補うため、水だけよりスポーツドリンクが適しています。</p> <p>のみものだけでなく、ごはんやみそ汁、スープ、すいか、きゅうりなどでも水分補給ができます。</p> 

### きゅうりとサケのまぜずし

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>【材料】</b>                         | <b>【作り方】</b>                           |
| 米 2合                                | ① 米は、水をひかえめにして、炊く。                     |
| きゅうり 1～2本                           | ② きゅうりは、小口切りにし、塩少々をふり、10分くらいおき、水気をしぼる。 |
| サケ 2切れ                              | ③ サケは、こんがり焼いて身をほぐす。                    |
| 青じそ 2～3枚                            | ④ 炊きあがったごはんに、すし酢を混ぜて、さます。              |
| 白いりごま 適量                            | ⑤ きゅうり、サケ、せん切りにした青じそ、いりごまをまぜる。         |
| すし酢 { 酢 50cc<br>塩 小さじ2/3<br>砂糖 小さじ2 |  |

### なすのミートグラタン

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>【材料】</b>                          | <b>【作り方】</b>                              |
| なす 4個                                | ① なすはへたをとり、輪切りにして水にさらし、アクをぬく。             |
| ミートソース 100g<br>(缶詰やレトルトを使うと手軽にできます。) | ② フライパンに多めの油を熱し、なすがしんなりするまで炒める。           |
| ピザ用チーズ 適量                            | ③ ミートソースを加えて混ぜる。                          |
|                                      | ④ 耐熱皿に③を入れ、チーズをのせて、オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。 |

### ミルクゼリーのフルーツソースかけ

- |                |  |
|----------------|--|
| <b>【材料】</b>    | <b>【作り方】</b>   |
| 水 400cc        | ① なべに分量の水と寒天を入れ、まぜる。                                       |
| 粉寒天 4g         | ② ①を火にかけて、寒天がとけるまでかきまぜながら煮る。沸騰したら2分ほど煮て、さとうを加えて溶かし、牛乳を加える。 |
| 砂糖 50g         | ③ 器に流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。                               |
| 牛乳 200cc       | ④ フルーツソースやジャムを添えて食べる。                                      |
| 好みのフルーツソースやジャム |  |