食育つうしん 夏休み号

令和３年７月１６日
茨木市立山手台小学校

もうすぐ夏休みですね。暑い夏を元気にすごすためには、「早寝早起き朝ごはん」といった規則正しい生活習慣を心がけ、1日3食しっかり食べて体調を整えましょう。夏休みのすごしかたのポイントを見て夏休みを思いっきり楽しみましょう。

★夏休みのすごしかたのポイント★

1. 早寝早起きをして朝ごはんを食べる
   夏休みの間も早寝早起きをして、きちんと朝ごはんを食べましょう。
2. 1日3食バランスよく食べる
   朝・昼・夕食をかかさず食べ、バランスの良い食事を心がけましょう。
3. こまめに水分をとる
   熱中症に気をつけて、のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。
4. 冷たい食べ物や飲み物をとりすぎない
   暑いときは冷たいものがほしくなりますが、体に負担がかかるのでとりすぎないようにしましょう。

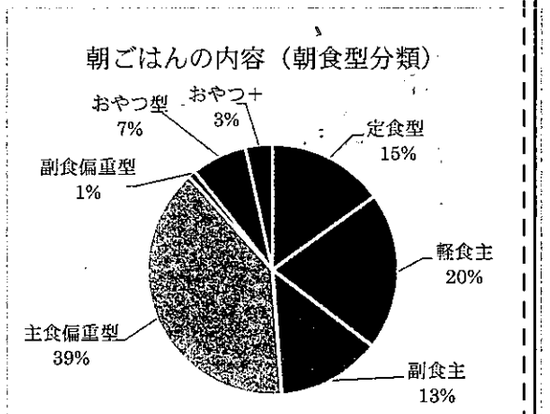
食事の前と後は手洗いをしよう

わたしたちは、ふだんいろいろなものをさわっています。手洗いは手についた汚れを落とすだけでなく、感染症の予防や食中毒の予防にもつながります。せっけんをつけてしっかり洗うと、泡と一緒にウイルスや菌も流れていき、体の中に入らないようにできます。夏休みの間も食事の前と後に手洗いをするよう心がけましょう。

生活アップ週間の朝ごはんの記入
ご協力ありがとうございました！

6月の生活アップ週間で3～6年生は朝ごはんの内容も記入していただきました。その結果をお知らせします。
各分類の仕方は以下の通りです。

定食型・・・主食＋主菜＋副菜がそろっている
軽食主型・・・主食＋主菜
軽食副型・・・主食＋副菜
主食偏重型・・・主食のみ
副食偏重型・・・副菜のみ
おやつ型・・・ケーキ、ドーナツ、菓子パンなど
おやつ＋・・・おやつと果物などの副菜

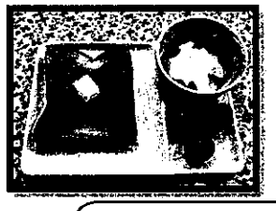


主食偏重型が一番多く、パンやごはんのみの児童が多くみられました。成長期にはエネルギーになる主食だけでなく、たんぱく質や野菜なども必要です。朝ごはんの効果を最大限発揮するためには主食、主菜、副菜がそろった定食型が理想ですが、朝忙しく理想的な朝ごはんが厳しい場合は、いつもの朝ごはんに1品プラスしてみてはいかがでしょうか。今回は朝ごはんにパンを食べている人が多かったので、簡単に作れるパンの朝ごはんレシピを紹介しています。夏休みの間に作ってみてはいかがでしょうか。

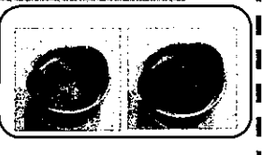
朝ごはんの効果

朝ごはんにはいろいろな効果があります。脳や体のためのエネルギー源となり、元気よく一日を始めるためにとても大切です。

トースト＆ココットエッグ＆ミニトマト



【材料】
食パン・バター
卵1個・ハム2枚
塩ひとつまみ・こしょう少々
ミニトマト



【つくりかた】
①食パンは焼き、バターを添える。
②耐熱容器にハムをしき、卵を割り入れ、塩をふる。
　オーブントースターで5～6分焼き、こしょうをふる。
③ミニトマトは、ヘタを取り流水で洗い、水気をふく。
（Let's eat 参照）

お知らせ

2学期は8月26日（木）から給食開始です。ランチョンマットを忘れず持参してください。また当番の人はエプロン、三角巾（帽子）なども持参してください。