

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子
平成 26 年 7 月 10 日発行
(家庭数配布)

7月も半ばとなり、いよいよ夏本番です。7月23日頃を【大暑(たいしょ)】と呼び、太陽の照りつけが厳しい、1年間で最も暑い時期と言われています。夏の土用の時期でもあるため、丑の日の『うなぎ』など、栄養たっぷりの食材を積極的に食べ、夏バテを防止しましょう。

おい〜いとうもろこし! みんなで皮をむきました!



正真正銘、“とれたて”とうもろこし!

7月7日(月)、2年生がとうもろこしの皮むきを体験しました。使用したとうもろこしは早宮小学校の隣にある、【加藤農園】の方々が育ててくださった練馬産のとうもろこしです。

加藤農園の方々は早宮小学校の児童のために、当日の朝収穫された、正真正銘、“とれたて”のとうもろこしを提供してくださいました!

皮はキュッキュ、中の実はツヤツヤ

『最後、茎を折るには力がある…』、『ひげが皮の中にもあるとは思わなかった!』

感動と驚き、興奮の声があがりながらの皮むき体験でした。とれたての新鮮なとうもろこしは、スーパーなどで売られているものほど皮が乾燥していないため、むくと“キュッキュ”と音を立て、中からツヤツヤの実が現れました。なかには【ひげ】をきれいにとることに集中して、なかなかとうもろこしを手放せない児童の姿もありました。

〇〇おいしいとうもろこしの秘密②〇〇

とうもろこしの皮は中の実の水分を保つ働きをしています。茹でる直前に皮をむきましょう。

また、茹でたとうもろこしを熱いうちにラップで包むと、実にしわが寄らず、きれいに保存できます。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
〇〇おいしいとうもろこしの秘密①〇〇
とうもろこしは日中、気温が高くなると実の中の糖分をエネルギーとして使ってしまいます。そのため、まだ気温の上らない早朝に収穫されたとうもろこしが最も甘いのです。
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



家でももう一回!

この日の給食は【七夕献立】でした。メニューは“ちらし寿司”、“七夕汁”、“とうもろこし”です。七夕汁には夏が旬のオクラを加えて、星をイメージしました。

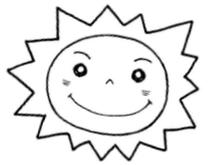
給食の時間には皮むきを体験した2年生の代表者が体験の感想を放送しました。皮むきをしていない他の学年でも、『おいしい!!』『甘〜い!!』と大好評。この日はあいにくの天気でしたが、黄色がツヤツヤと色鮮やかなとうもろこしを前に、子供たちの食欲も刺激されたようです。給食はほとんど食べ残しがありませんでした♪ ぜひご家庭でも、お子さんと一緒にとうもろこしの皮むきを体験してみてください。



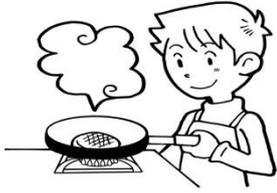
暑さに負けない!

夏休み

食育10のやくそく



な



生ものや肉の生焼きに注意しよう!

つ



冷たいお菓子やジュースはほどほどに!

や



野菜は毎日食べよう!

す



水分補給を忘れず、水か麦茶でこまめに!

み



ミルク(牛乳)や乳製品も毎日とろう!

は



夏休みも早寝、早起き、朝ごはんを続けよう!

げ



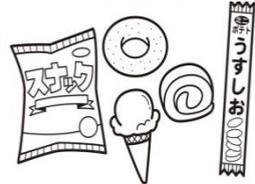
ゲームばかりは駄目! 涼しい時間に身体を動かそう!

ん



うんちは身体からのお便り。毎日チェックしよう!

き



決めて食べます。おやつの量と時間!

よく



よく噛んで食べよう。1口30回!

長〜いお休み中 おやつを食べすぎに 要注意!

えっ!? 食事と一緒にエネルギーも?

間食



約700kcal

食事

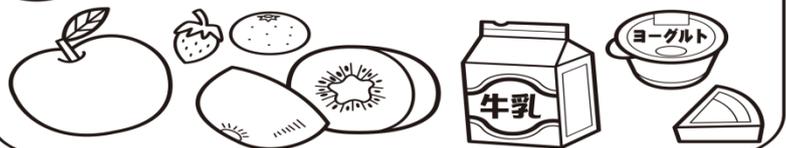


約640kcal

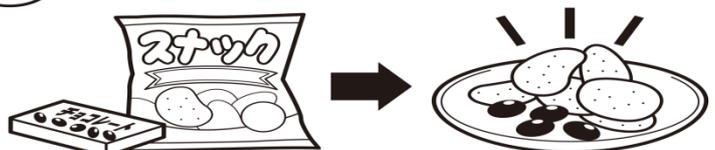
左の間食は、エネルギー量が1食分近くもあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。間食の内容や食べ過ぎに気をつけましょう。

STOP とりすぎを防ぐポイント

ポイント① 不足しがちな栄養素を果物や乳製品からとろう



ポイント② 少量にとりわけよう



ポイント③ 時間を決めて食べよう

