



給食だより 夏休み号



練馬区立大泉小学校

いよいよ夏休みが始まります。ふだんできないことに挑戦するなど、有意義な夏休みを過ごしましょう。そのためには、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、夏の暑さに負けずに過ごすことが大切です。【なつばてぼうし】を参考にした生活をしましょう。

な **により大切、朝ごはん。**

朝ごはんは、一日のエネルギー源です。毎日、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べましょう。

つ **にめたいものにとりすぎ注意。**

暑いからといって、ジュースや冷たいものをとりすぎると、食欲が落ちてしまいます。

ば **ランスのよい食事を!**

夏はのどごしの良いめん類にかたよりがちです。主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせた【おせんの形】の食事を大切に!

て **つぶん不足に気をつけて。**

貧血にならないように、夏休み中、ご家庭では鉄分の多い食材を取り入れるようにしてください。(青菜、貝類、レバー、大豆製品、海藻など)

ぼ **ういんぼうしょく(暴飲暴食)に気をつけて! とくにおやつ**

おやつは、決まりを守った食べ方をしましょう。好きな時に、食べたいだけ食べることをないようにしましょう。

《おうちの方へのお願い》
お子さんが健康に過ごせるよう、夏休みに入る前に家族で【おやつのみまり】を決めてください。

★★

① **食べてもよい時間について**
食事の2~3時間前はさげましょう。

② **食べても良い量について(参考)**

- ジュース⇒コップに1杯
- 甘いおかし⇒片手にのる量
- スナックがし⇒片手にのる量

③ **おやつの内容について**
スナック菓子や甘いひかえて、栄養補給となるおにぎり、野菜、くだものなどをススメてください。

う **んちは体からのおたより**

うんちは健康のパロメーターです。毎朝、自分の体調を確認しましょう。

し **よくじは、家族で楽しく!**

家族で楽しく食べると食欲もわき、おいしく食事をすることができます。苦手なものを克服するチャンスにもなります!

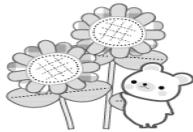
9月のこんだてより



★重陽の節句

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の1つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)をのみ、長寿を祝います。菊の節句にちなんで細く切ったしゅうまいの皮をまぶして菊花しゅうまいを作ります。

★夏休みに作ってみよう!



☆フルーツいりサイダーゼリー☆

<p>6個分</p> <ul style="list-style-type: none"> 水 …… 200cc (1カップ) 粉かんてん …… 2g 砂糖 ……大さじ2 レモン汁 ……小さじ2 サイダー…300cc (1と1/2 カップ) ゼリーカップ…100ccを6枚 好みの果物(缶詰) 1缶 	<p>①カップにくだもの缶詰をわけていれます。</p> <p>②鍋に水を入れて火にかけます。沸騰させます。</p> <p>③火を弱火にして、粉寒天をいれます。</p> <p>④寒天の粒々がなくなったら、砂糖をいれて混ぜます。</p> <p>⑤火を止めて、サイダーとレモン汁を入れて混ぜます。</p> <p>⑥①のカップに⑤のゼリー液を注ぎます。</p>
---	--

★ゼリーカップがない場合には、コップやお茶碗で作ってもOKです。

★生のくだもので作る場合には固まらないことがあります。ご注意ください。

★鹿児島島の郷土料理

奄美の鶏飯は、奄美の料理の中で最も豪華なものの1つです。もともとは薩摩藩の役人をもてなすために考えた料理です。島の人々が役人の気持ちを少しでも和らげようと祈りつつ料理をしたそうです。鹿児島特産のさつま芋を蒸してつぶしてから、白玉粉と砂糖を混ぜて丸くして、オープンでこんがり焼きます。モチモチのデザートです。

★世界の料理(台湾)

ルーロー飯は、豚肉を生姜で甘辛く味付けして、白いご飯にかけて食べる台湾の料理です。肉屋で煮た肉の脂身や切り落とし肉を煮込んで食べたのがこの料理の始まりだそうです。ここに台湾のスパイスを加えて香りと旨味をプラスして作ります。

食の体験を広げよう!

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか? 野菜の栽培・観察をする、家族の食事を調べる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義に過ごしてください。

