

令和 8 年度

7 月北町中食育だより 夏休み特別号



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

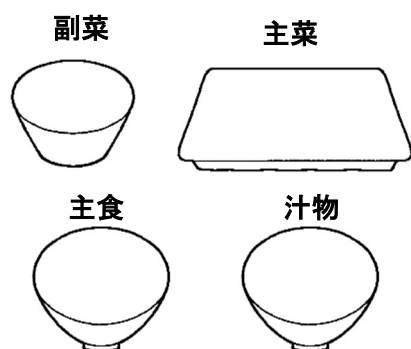
校長 岩本 眞由美
栄養士 土屋 康子

明日から夏休みが始まります。長い夏休み中に食事づくりをしてみませんか。

2 年生・3 年生は 1 年生の家庭科の夏休みの宿題を思い出して栄養バランスや食べる人のことなどを考えて、献立や調理の計画を立て見ましょう。献立を立てるときのポイントや食材を無駄にしない工夫、注意点などについてお伝えします。

献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる 3 つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

献立を決める時のポイント

献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかにも、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。



1 年生は夏休の家庭科の課題「朝ごはんコンクール」と一緒に考えてみてください。

簡単レシピ

火を使わずにできる！

さば缶豆乳うどん

- ①冷凍うどんをパッケージのつくり方のおりに解凍する。
- ②さば缶は汁気を切ってから身を軽くほぐしておく。トマト 1/2 個ときゅうり 1/3 本を 1 cm 角に切る。
- ③豆乳 120mL、めんつゆ（三倍濃縮）小さじ 1/2 とごま油小さじ 1 を混ぜ合わせておく。
- ④器に①と②を盛り、③を回しかけて白ごまを適量かける。

夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。夏休みも『早ね・早おき・朝ごはん』を忘れずに！！



夏ばてに注意！

元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。夏ばてにならないように気をつけましょう。



< 第20回自分で作る朝ごはんコンクール > 作品募集！！

2 年生・3 年生の皆さん今年も「朝ごはんコンクール」に応募してみませんか！今年度のテーマは、『米・米製品』と『練馬の食材』を活用した朝ごはんです。ごはんだけでなく、お米を使った製品と練馬区産の食材を組み合わせで作ってください。チェックポイントは『3 つ』。①栄養バランス（6 つの基礎食品群のうち 5 群以上）②短時間調理（60 分以内）③おいしそうな見栄え（お皿の並べ方も注意！）応募用紙に記入して提出！必ず完成写真または、絵を添付してください。

応募用紙は、2 階事務室土屋まで取りに来てください。

締め切り：9/2（水） 16 時

※1 年生は、家庭科の夏休みの課題です。がんばってくださいね。

◆ 6 月の使用食材 ◆

	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道、青森	きゅうり	千葉、福島、練馬区	メロン	千葉
たまねぎ	兵庫、愛知	トマト	練馬区	米	岩手
じゃがいも	茨城、練馬区	赤ピーマン	宮城	もち米	秋田
キャベツ	練馬区、群馬	ピーマン	茨城	大麦（米粒麦）	福井
もやし	栃木	オクラ	鹿児島	さば	ノルウェー
なす	埼玉	ズッキーニ	長野	しらす	愛媛
ねぎ	茨城	大根	練馬区、北海道	ししゃも	アイスランド
セロリー	長野	にんにく	青森	鶏肉	宮崎、岩手、宮城
にがうり	栃木	しょうが	高知	豚肉	茨城
小松菜	練馬、江戸川、足立	えのき	長野	卵	栃木
白菜	長野	たけのこ	福岡、熊本		

