



「早ね早おき朝ごはん運動」

シンボルマーク

食育だより

令和7年度 **夏休み号**
練馬区立光が丘第一中学校



楽しい夏休み!! ー食生活の約束ー

楽しい夏休みがやってきます。みなさんはどんな夏休みを過ごしますか。
規則正しい生活やバランスの良い食事をしっかりととり、夏休みを元気に過ごしましょう。

た いせつなのは、 栄養バランス

夏バテにならないためには、バランスの良い食事をとることが大切です。主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう。



の みものは、ジュース よりお茶を

のどがかわいたら、お茶や水、牛乳を飲むようにしましょう。



し ゆんの夏野菜を 食べよう

旬の食材は、栄養満点です!!
夏野菜は水分を多く含むので、水分補給にもなります。積極的に食べましょう。



い ちにち3食、早寝、 早起き、朝ごはん

朝ごはんは、一日のエネルギーの源です。起きたら、朝の太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べましょう。



な がら食べや早食い はやめましょう

テレビを見ながら、スマホ等を見ながらの食事はやめましょう。
食事は料理を楽しみながら、ゆっくり噛んで食べましょう。



つ めたいものや おやつを取りすぎ に注意しましょう

栄養がかたより、体をこわす原因になります。



や ってみよう お家で料理を 作ってみましょう

ぜひ挑戦して、やってみましょう。



す いぶん補給を 忘れずに

熱中症にならないよう、こまめに水分をとりましょう。普段は水やお茶、運動している時はスポーツドリンクを。



み んなで食べると おいしいね!

食事の時間に、家族で集まって今日の出来事や、感じたことなどを話してみよう。



【9月の給食について】

夏休み明けの9月1日(月)から給食が始まります。当番で持ち帰ったエプロン等を忘れずに持ってきてください。9月の「食育だより」、「献立表」は1日に配付します。

★1日(月)の献立 牛乳/根菜のドライカレー/キャベツとハムのソテー/ぶどうゼリー

Let's cook

トマトキムチ丼

材 料(4人分)

・豚こま切れ	120g	・ごま油	小さじ 2
・にんじん(せん切り)	40g	・おろしにんにく	小さじ 1/2
・もやし	60g	・おろししょうが	小さじ 1/2
・白菜キムチ漬け	50g	・さとう	小さじ 1
・トマト(一口大に切る)	80g	・しょうゆ	小さじ 1
・長ねぎ(小口切り)	30g	・コチュジャン	小さじ 1/3
・にら(3cm幅に切る)	20g	・白いりごま	小さじ 2
		・片栗粉	小さじ 1
		・水	100ml

作 り 方

- ①鍋に「ごま油(半量)、にんにく、しょうが」を熱し、豚肉をを入れてよく炒める。
- ②分量の水を入れて煮る。
- ③②にもやしを入れてひと煮立ちさせたら、白菜キムチ漬け、トマトを入れてさらに煮る。
- ④③にさとう、しょうゆ、コチュジャンを入れて味を調え、長ねぎ、にらを入れ、しんなりするまで煮る。
- ⑤水溶き片栗粉(水は分量外)でとろみをつけたら、白いりごま、残りのごま油を加えて仕上げる。
- ⑥ごはんの上に盛り付けて、出来上がりです。

夏が旬のトマトをたっぷり使ったレシピです!!

ツナごはん

材 料(4人分)

・ツナ缶(まぐろオイルフリー)	160g	・さとう	小さじ 2
・にんじん(細いせん切り)	120g	・みりん	小さじ 1
		・しょうゆ	大さじ 1
		・水	150ml

作 り 方

- ①小鍋に、分量の水とにんじんを入れて、中火でにんじんに火が通るまで煮る。
- ②ツナ缶の油を軽く切り、①に入れて混ぜる。
- ③②にさとう、みりん、しょうゆを入れて、中火でさらに煮る。味が染みるまで煮て仕上げる。
- ④ごはんと③を混ぜ合わせて、出来上がりです。

大人も子供も大好きなツナです。食欲のないときには是非!!

枝豆とそぼろのごはん

材 料(4人分)

・鶏むねひき肉	150g	・さとう	大さじ 1
・にんじん(せん切り)	80g	・しょうゆ	大さじ 1
・ごぼう(せん切り)	30g	・酒	大さじ 1/2
・冷凍むき枝豆	40g	・水	45ml

作 り 方

- ①ごぼうは切った後、水につけてあくを抜く。枝豆は流水で解凍しておく。
- ②フライパンに鶏ひき肉を入れ、ほぐしながらから炒りをする。
- ③②に水気を切ったごぼうを入れ炒め、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④③にさとう、しょうゆ、酒と水を入れ、中火で煮る。
- ⑤④に枝豆をいれ、混ぜながら煮て仕上げる。
- ⑥⑤と炊きあがったごはんをまぜて出来上がりです。

★水の量は味を見て調節してください

枝豆も夏が旬の野菜です。塩茹でだけでなく枝豆のごはんも美味しいです!!