

7月 食育だより

令和8年度 第4号

川口市立新郷小学校

湿度の^{しつど たか}高い、暑い^{あつ ひ}日が続いています。疲れ^{つか}がとれない、食欲^{しょくよく}がわからないなど夏^{なつ}ばてぎみの人はいませんか？早寝^{はやね}、早起^{はやお}きをして、しっかり朝ごはん^{あさ}を食べ、これからますます暑^{あつ}くなる夏^{なつ}を元^{げん}気に過^すごしましょう。

楽しい
夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしたい 栄養バランス

蒸^{あつ}し暑^{あつ}くて「夏^{なつ}ばて」を起^おこすと食欲^{しょくよく}がなくなり、偏^{ひとへ}った食^{しょく}事^じになってしまうことがあります。夏^{なつ}を元^{げん}気にす^すごすためにも、香^{かう}辛^{しん}料^{りょう}やかんきつ類^{るい}などを取^とり入^いれて食欲^{しょくよく}増^{ぞう}進^{しん}を図^{はか}り、栄^{えい}養^{よう}バラン^{ばらん}スのよ^よい食^{しょく}事^じを心^{こころ}がけま^ましょう。

元気に
すごそう



ほくの・わたしの

食事・運動目標

健康な毎日^{けんこう まいにち}をす^すごすために目^め標^{ひょう}を立て^たて実^じ践^{せん}し^してみま^みしょう。無^む理^りなく続^{つづ}けられ^れそう^うな目^め標^{ひょう}を具^ぐ体的^{たいてき}に書^かき出^だし、また、定^{てい}期的^{きてき}に見^み直^{なお}しま^ましょう。



食事

例) 野菜料理^{やさいりょうり}を1品^{ひん}増^ふや^やしてもら^{もら}う
など

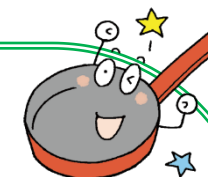


運動

例) 犬^{いぬ}の散^{さん}歩^ぽを毎^{まい}日^{にち}する など

継続できる目標を立てよう

おうちで Cooking!



おかかチーズごはん

<材料(3~4人分)>

- ・ごはん …茶碗大盛り3杯分
- ・めんつゆ(濃縮4倍) …40g
- ・ベビーチーズ …3個
- ・かつおぶし …2パック

<作り方>

- ①ベビーチーズは一口大に切る。
- ②ボールにごはん・チーズ・めんつゆ・かつおぶしを入れて混ぜる。

ツナとコーンのバター醤油ごはん

<材料(3~4人分)>

- ・ごはん …茶碗大盛り3杯分
- ・ツナ缶 …1缶
- ・しょうゆ …大さじ1
- ・ホールコーン …80g
- ・みりん …大さじ1
- ・バター …7g

<作り方>

- ①フライパンを熱し、ツナ・コーンを炒める。
- ②ツナにうっすら焼き色がついてパラパラになってきたら、しょうゆ・みりんを入れる。
- ③バターを入れて全体にからめる。バターが溶けたら火を止める。
- ④ごはんに入れて混ぜる。

<コメント>給食^{きゅうしょく}のレシ^れピ^ぴではありま^ませんが、おうちで簡^{かん}単^{たん}に作^{つく}ることができま^ます。夏^{なつ}休^{やす}みにぜひ挑^{ちようせん}戦^{せん}してみ^みてくだ^{くだ}さい。

1学期の給食は7月15日(水)までです。

2学期の給食は9月3日(木)から開始予定です。

