

# 7月食育だより

令和6年7月19日(金)  
足立区立加平小学校  
校長 倉島 敬和  
栄養教諭 杉本 なおみ

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



### ● 選び方の基本 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵  
中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を  
中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



### ● コンビニで買う場合 (例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食: おにぎり、そば、パン  
主菜: 冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵  
副菜: サラダ、スープ、煮物

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 (主食) + 卵サンド (主菜) + パン (主食) + 卵 (主菜) + 副菜を追加!

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分 (食塩相当量) の目安	
小学生 (低学年/中・高学年)	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満



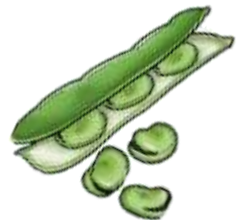
# 1・2年生が、生活科で旬の野菜に触れる体験をしました。

## 1年生

### 「そらまめ」のさやむき

6月6日(木)の生活科の時間に、1年生が今が旬の野菜「そらまめ」のさやむきをしました。植物には、1年生が育てているあさがおのように、花を咲かせ心を和ませてくれるものと、食物となり身体の成長に役立つものがあること、夏に美味しい野菜がたくさんあることを知り、今が旬であるそらまめについて学びました。色やにおい、形、手ざわりをよく観察しながらそらまめのさやむきをし、たくさんの方に気付きました。

そして、1年生がむいた空まめを、給食室で塩ゆでにして全校児童が食べました。



## 2年生

### 「とうもろこし」の皮むき

7月10日(水)の生活科の時間に、2年生が「とうもろこし」の皮むきをしました。2年生は、生活科の学習で夏野菜であるミニトマトを育てています。今回の食育の授業では、野菜にはそれぞれ旬があり、春、夏、秋、冬ごとに美味しくなる野菜が違うことを伝え、今が旬の野菜を知ってふれる学習をしました。旬の時期に食べるとおいしく栄養価も高いことから、旬の時期を知って食べることの大切さに気付いたようです。今が旬のとうもろこしの特徴やとうもろこしからできているものなどを学びました。そして、色や形、におい、触感など、よく観察しながらとうもろこしの皮をむきました。

触れる前には、石けんでの手洗いを徹底し、食材を扱う際の衛生管理にも気を付けながら、ひげの1本1本を丁寧に取っていました。

2年生がむいたとうもろこしを給食室でゆでて、全校児童が給食で食べました。2年生がむいてくれたとうもろこしは、とても甘くてみずみずしい味わいでした。



#### <児童の感想>

- ・とうもろこしのかわがおおくてたいへんでしたけど、おいしそうでした。
- ・とうもろこしのひげとつぶがつながっているのははじめてでした。
- ・ひげとつぶがいっしょのかずだとおもわなかった。
- ・つぶが500つぶあるのにびっくりしました。もう1ぼんむきたかったです。



### 旬の野菜を使った 給食レシピ紹介

#### <材料 4人分>

- ・油・・・小さじ1
- ・鶏こま肉・・・100g
- ・にんじん・・・1/4本
- ・たまねぎ・・・1/2個
- ・じゃがいも・・・1個
- ・冬瓜・・・200g
- ・水・・・250cc
- ・スープの素・・・5g
- ・塩・小さじ1/2
- ・こしょう・少々
- ・米粉・大さじ2
- ・バター・・・5g
- ・ピーマン・1個

### とうがん 《冬瓜のクリームシチュー》

#### <作り方>

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎは角切り、じゃがいもは乱切り、冬瓜は厚いちょう切りにする。ピーマンは1cm角切り。
- ② 油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎを入れて炒め、スープを入れて煮る。
- ③ じゃがいも、冬瓜を入れ、煮えたら牛乳と塩・こしょうを入れ、水で溶いた米粉を入れてとろみをつける。
- ④ ピーマンをレンジで1分加熱して入れる。