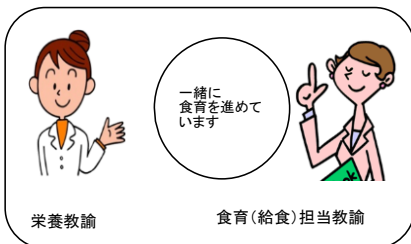


食育だより

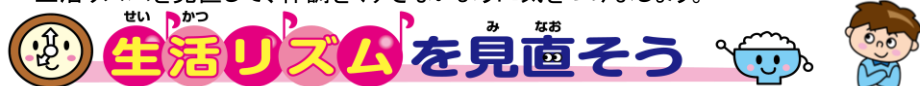


2024年 9月 加古川市食育・栄養研究部会

2学期がはじまりました！

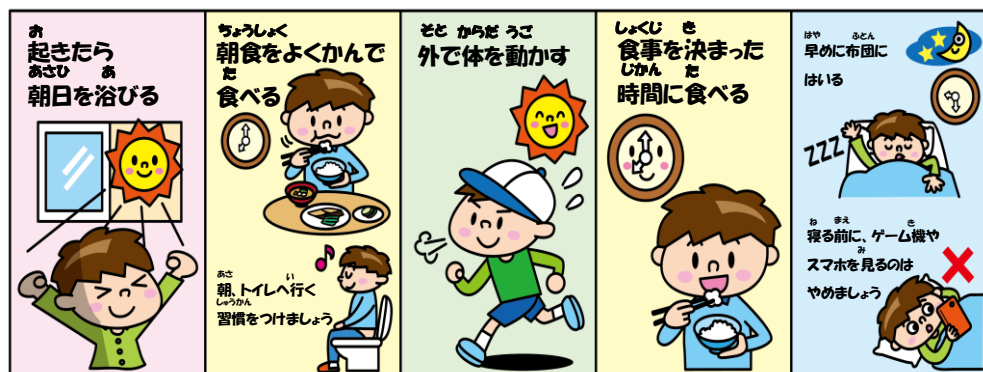
夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑がきびしく、暑い日が続いています。

生活リズムを見直して、体調をくずさないように気をつけましょう。



朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がなかったりなど、気になる症状がある人は、生活リズムの乱れが原因かもしれません。私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があります。その時計は約25時間で動いていて、体温や血圧などの活動に欠かせないリズムを刻んでいます。毎朝、日の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べると体内時計をリセットすることができ、1日元気に過ごすための生活リズムを整えることができます。

生活リズムを整えるためのポイント



疲労回復に効果のある栄養素をとろう！

消耗した体力を補うため、ビタミンやミネラルをしっかりとりましょう。

ビタミンB1には
とうすつ
糖質をエネルギーに
か
変えるのを助ける
はたら
働きがあります。



ビタミンCには
ひろうかいふく
疲労回復や、病気・
ストレスに対する
ていこうりよく
抵抗力をつける
はたら
働きがあります。

出典：月刊誌「学校給食」・いらすとや

食育志方東小学校



3年生「田植え」

5年生 社会「私たちの生活と食料生産」



給食の献立表を見ながら、自分たちが食べているものを「農作物・畜産物・水産物」の3つに分けました。

4月に種まきした苗が育ち、米作りで毎年お世話になっている地元の方が準備してくださった田んぼで、田植え体験をしました。初めて田植えをする児童がほとんどです。地元の方やトライやるの中学生にも手伝ってもらい、約30分で無事植え終わりました。米は「紫黒米」です。

なかよし学級「育てた野菜で調理」



いちごジャム作り

保健給食委員会活動

集会で給食に関するクイズを10問出しました。「学校で一番最初に給食を食べる先生は？」理由も伝えました。



1学期には、いちご・たまねぎ・にんにく・じゃがいも・こまつな・ねぎを育てました。収穫した野菜でいろいろな料理にも挑戦しました。にんにくを使ったラーメンもおいしかったです。

疲労回復！ つくってみませんか？

＜食材＞	4人分
豚肉スライス	150g
たまねぎ	50g
にんじん	50g
もやし	180g
にら	30g
白菜キムチ	150g
塩	少々
こしょう	少々
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1

ぶた 豚キムチ



作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、もやしはざく切りにする。にらは2cm程度に切る。
- ②フライパンにごま油をひき、豚肉を炒め酒を振る。
- ③にんじん・玉ねぎを加え塩こしょうをする。
- ④もやし・にらを加えて炒める。
- ⑤にんじんが食べられるかたさになったら、キムチ・しょうゆを加えて味を調えて仕上げる。

☆使うキムチによって辛さが違うので調味料は調節してください。