平成２３年７月６日

河和小 食育だより ７月号

こんにちは，栄養教諭の堀崎です。暑い日が続き、学校のプールから子どもたちの元気な声が聞こえてきます。夏休みまでもう少しです。夏バテしないよう、生活習慣を見直し、早寝、早起き、朝ごはんを心掛けさせたいですね。

食育　その4「食べ物を　賢く選んで　おいしく食べよう」

健康な生活を送るには、食事が基本です。それにはまず、安全な食べ物を選ぶ知識を身に付けること、次に多くの食品を組み合わせて食べることが大切です。

1. はたらきで組み合わせる

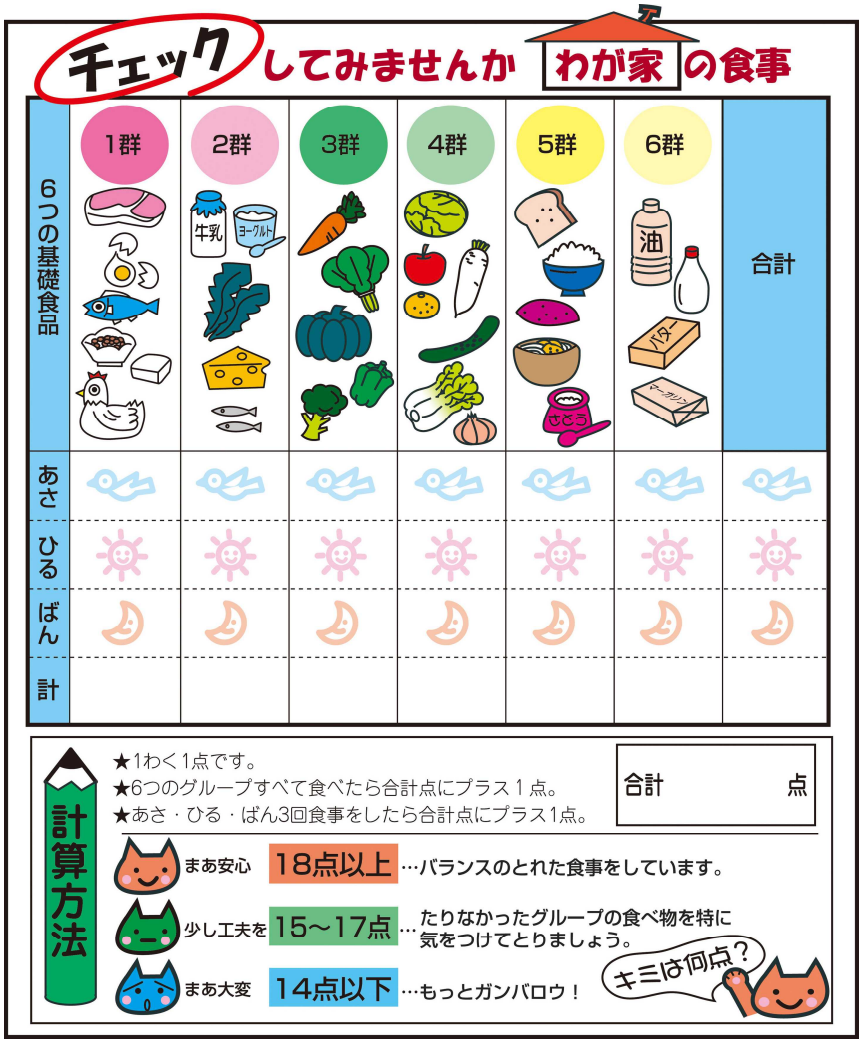
・６つの基礎食品群から
「熱や力になる食品」
「体をつくる食品」
「体の調子を整える食品」
を組み合わせて主食・主菜副菜をそろえましょう。

2. 季節感を大切に

・７月の学校給食にも、愛知県や知多半島産の季節の食材をたくさん使います。
献立表をぜひご覧いただき参考にしてください。

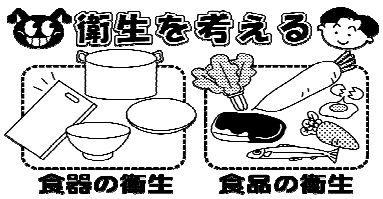
3. 情報を正しくキャッチ

・一つですべての栄養素を含む食品はありません。情報に惑わされず、食品本来のはたらきを知り、よりよく選ぶ目をもちましょう。



4. 安全や衛生を考えて

・食品を選ぶには、主材料や、食品添加物など表示を見て選びましょう。調理する時は消費期限や賞味期限を確認しおいしいうちに早めに使い切りましょう。



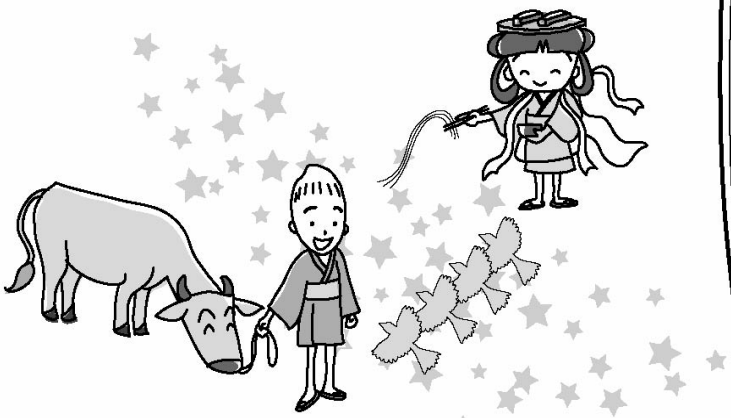
むかしからのちえ　たなばたにそうめん

暑くなってくると、つるつるっとおいしく食べられるそうめんがこいしくなりますね。

むかしから、7月7日にそうめんを食べると病気にならない、と言われています。おいわいのときにも食べられました。

そうめんは3回つゆの時期をこすと、どくとくの歯ごたえになっておいしくなるので、3年たったものがおいしいと言われています。

むかしのそうめんは長いままで、なんと2メートルくらいあったそうです。とっても苦労して食べたんでしょうね。おもしろそうですね。



給食にも出ます。
だしをきかせて
作ります。

そうめん汁

〈材料〉４人分〉

そうめん	半束
豆腐	1/4 丁
にんじん	中１/２本
オクラ	中２本
かまぼこ	1/３枚
ねぎ	細１本
薄口しょうゆ	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
だし汁	500 cc

作り方

①出し汁を濃くとる。
②そうめんは、半分に折る。
③豆腐は小さい、さいの目に切る。
④オクラは５ミリの輪切りにする。
⑤かまぼこは、３ミリ厚さのいちょう切りにする。
⑥ねぎは、３ミリの小口切りにする。
⑦だし汁に、にんじんを入れ、かまぼこと豆腐を加える。
⑧火が通ったら調味料を入れ、味を整える。オクラ、ねぎも入れる。
⑨さっと茹でたそうめんを加える。

ホーリー