



食育だより

令和6年7月夏休み号
宮代町教育委員会

～みんなで食育 楽しく食育～ 《健康は 日々の食事の 積み重ね》

夏休み、いかがお過ごしでしょうか。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんが食べられなかったりと、生活のリズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるようにしましょう。また、暑い日が続いていますので、水分もしっかりと摂りましょう。

保護者の皆さま、ぜひ夏休みはお子様と食事を作るなど、“一緒に楽しみ、家族の絆を深める食事”について考える時間にしてください。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渴く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

夏休みこそ、毎日 牛乳！

給食がない夏休みは、普段にも増して自分の食生活にしっかり気を配りましょう。牛乳や乳製品は、暑さに負けない体をつくり、成長期みなさんにとって大切なカルシウム源となる食品です。冷蔵庫に常備し、食事やおやつで積極的にとりましょう。乳アレルギーのある人は、代わりに大豆製品、小魚、海藻などでしっかりカルシウムを補給しましょう。

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると、将来骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。骨の丈夫さを示す骨量は10代の成長期にどんどん増加し、20歳前後にピークになります。今の時期に、しっかり“カルシウム貯金”をしておきましょう。



夏休みに作ってみませんか？

令和4年度に、たくさんの『我が家の自慢料理』をご応募いただきました。
その中から3つのメニューを紹介させていただきます。



❖ 鶏むね肉のオレンジマヨソース ❖ 笠原小4年 井出一花さんのご家族から

【材料】(4人分)

| | | | | | | | |
|-------|------|--------|------|-------------|------|----|----|
| *鶏むね肉 | 350g | *小麦粉 | 大さじ3 | *水 | 大さじ3 | *塩 | 少々 |
| *サラダ油 | 大さじ2 | *マヨネーズ | 大さじ3 | *オレンジマーマレード | 大さじ2 | | |

【作り方】

- ① とり肉にフォークで穴をさし、塩をもみこむ。10分くらい置き、ひと口大に切る。
- ② 小麦粉と水を混ぜ合わせたものをとり肉にからめ、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ マヨネーズとオレンジマーマレードをよく混ぜ、焼き上がったとり肉にかける。



❖ コロリンシュウマイ (群馬県桐生市) ❖ 東小5年 石川遙夏さんのご家族から

【材料】(2人分)

| | | | | | |
|--------------|--------|-------------------|------|------|------|
| *じゃがいも(男しゃく) | 2個 | *たまねぎ | 1/4個 | *ラード | 小さじ1 |
| *塩 | 小さじ1/5 | *砂糖 | 小さじ1 | *片栗粉 | 大さじ1 |
| *片栗粉(仕上げ用) | 適量 | *ウスターソース、和からし、青のり | 適量 | | |

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、4等分にして耐熱皿に並べ、軽くラップをして、電子レンジで加熱する。
- ② ボウルに、みじん切りにしたたまねぎ、ラード、塩、砂糖、片栗粉を入れ、じゃがいもをつぶしながら加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ もっちりした生地になるまで手でよくこね、好みの大きさに丸めて、片栗粉をかける。
- ④ 蒸し器に並べて、中火で蒸す。
- ⑤ ウスターソース、青のり、お好みで和からしを添えて、できあがり。

❖ タコライス ❖ 前原中1年 杉原愛沙さんから

【材料】(4人分)

| | | | | | |
|------|--------|-------|------|----------|------|
| *ご飯 | 茶わん4杯分 | *豚ひき肉 | 300g | *タコライスの素 | |
| *レタス | 2~3枚 | *トマト | 1個 | *チーズ | お好みで |

【作り方】

- ① フライパンにひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ② 市販のタコライスの素を加えて加熱し、タコミートを作る。
- ③ レタスは1cm幅のざく切り、トマトは1cmの角切りにする。
- ④ ご飯の上にタコミート、レタス、トマト、お好みでチーズを盛り付ける。



タコライスの素を使わないで作るタコミートをご紹介します。給食でも人気です。

【材料】(4人分)

| | | | | | |
|----------|----------|--------------|------|----------|--------|
| *豚ひき肉 | 300g | *たまねぎ(みじん切り) | 1個 | *おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| *カットトマト | 100g | *油 | 大さじ1 | *赤ワイン | 大さじ1 |
| *ウスターソース | 大さじ1と1/2 | *ケチャップ | 80g | *砂糖 | 小さじ1/2 |
| *カレー粉 | 小さじ1/4 | *チリパウダー | 少々 | *コンソメ | 小さじ1/3 |
| *塩 | 少々 | *こしょう | 少々 | | |

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たら、豚ひき肉、赤ワインを加え、色が変わるまで炒める。
- ② たまねぎを加えて、さらに炒める。
- ③ 残りの調味料を加えて、味をととのえる。