

食育だより 2026.7 明治小学校

今年^{ことし}は久しぶりに「梅雨^{つゆ}らしい梅雨^{つゆ}」でしたね。真夏^{まなつ}のような暑い^{あつい}暑^{あつ}さはありません。7月^{しちがつ}、あと数^{かず}えきほどで夏^{なつ}休みです。最後まで無^な事に終^はえられるよう、気^きを振^ふらずにがんばります!!

とうもろこしの皮むき

1年生とふじの子さん

6/29(月)の給食のとうもろこしは、1年生とふじの子さんが1時間目に皮むきをしてくれました!! おかげでおいし〜いとうもろこしが食べられました!

ありがとう!!

とってもいい味! おいしからた!!

とうもろこしにいつもお世話です!!

いけをいばいとるのはおそろしか、です。だ(は)たのしかたです。



かわをきれいにむけたのきもちよかったです。



とうもろこしをむいてみたらしもいそでした。

むくのたのしかたです。



とうもろこしを食べることがたのしみです。むくのたのしかたです。たいへんたのしいです。



とうもろこしをたべることがたのしみです。

ひげをいばいとるのはおそろしか、です。だ(は)たのしかたです。



とうもろこしのかわむき、がたのしかたから、がんばってむいた。



ずいぶん、でるのかたのしひた。



とうもろこしのひげが、なもしろわった。



とうもろこし



夏休みも! 1日3食 食べましょう!!

学校が休みでも、給食がなくても、朝ごはんはもちろん、1日3食しっかり食べましょう!! どうしても寝るのが遅くなり、次第に朝起きるのが遅くなり、いつのまにか朝ごはんが昼ごはんになり、気づいたら1日2食...、なんてことはありませんか?!

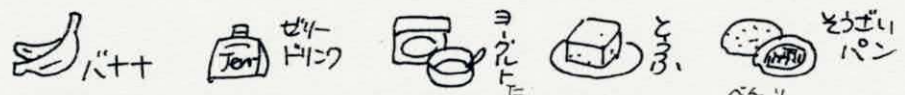
夏休みが あけると、「なんかひとまわり大きくなったなあ〜」と感じます。子どもは日々成長しています。そんな時に、「量」となる食事が不足しては、望ましい成長が見込めません。水分補給の面からも、食事からとれる水分は大事です。まずは、

「食べないことを習慣にしない!」ことが大切です。

夏休みだから...と気を抜かず、時間が無い日も何かしら口にするようにしよう!!

忙しい!! 時間がない!!

そんな日でもひと口食べよう!



クッキーにチーズをのせる、など、すぐ食べられるものは便利!! 時間がない時は、牛乳や豆乳だけでも口にしよう。

簡単に食べられるこんなものを用意しておくといいですね。

夏こそ! Let's cook!!

忙しい日々には「やらせてあげてくても時間がなくて」ということも、少しゆとりのある夏休みなら可能かも!! 「自分で作る楽しさ」も、ぜひ知ってほしいです!!

まずは電子レンジを使って(1人分の量です)

巣ごもり卵



- ・千切りキャベツ 1枚分
- ・冷凍ほうれん草 20g
- ・卵 1個

- ①キャベツ、冷凍ほうれん草をお皿にのせる
- ②卵をその上に割り入れる。この時、卵黄につまようじで1~2カ所穴をあける
- ③ラップを600W電子レンジで1分30秒かけ加熱する

たんぱく質と野菜がとれる!

マヨきのこ豆腐



- ・豆腐 小パック1個 (150g)
- ・きのこ (舞茸、しめじ) 20g
- ・マヨネーズ大さじ1
- ・醤油少々
- ・かつお節 適量

- ①きのこはほぐす
- ②豆腐を皿にのせマヨネーズ、きのこのせ。600Wの電子レンジで2分加熱
- ③かつお節としめじを少し加える

たんぱく質と野菜がとれる!!

簡単すき焼き



- ①丼ぶり、もしくは深めの皿に、しめじ、長ねぎを4層に入れ、その上に肉をのせ。ことう、しょうゆ (又はすきやきのたれ) をかける。
- ②ラップをかけ、600W電子レンジで3分加熱する。

たんぱく質
野菜がとれる!

- ・牛 (または豚) 薄切り肉 80g
- ・長ねぎ 15cm ...斜め切り
- ・しめじ 20g ...ほぐしておく
- ・しらたき (あく抜き済み) 50g
- ・さとう 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- (すきやきのたれ を使っても OK!)

おき焼きがレンジでできるんですね!!



昆布ピーマン



- ・ピーマン2個
- ・昆布の佃煮
- もしくは塩昆布
- ・ごま油 少々

- ①ピーマンはせん切りにする。
- ②耐熱タッパーやタッパーにピーマン、ごま油を入れ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する
- ③昆布をのせて混ぜる。

野菜がとれる!



ビニール利用。お皿にラップでも可!

火を使わない! しば缶 豆乳うどん

- 冷凍うどん 1玉
- しば缶 缶1缶
- トマト 1/2コ
- きゅうり 1/3本
- 豆乳 120ml
- めん油(3倍) 小20g
- ごま油 小20g
- 白ごま 少々

- ①冷凍うどんはパックごとお湯で解凍する。
- ②しば缶は汁気を切って身をほぐしておく。トマト、きゅうりは1cm角に切り。
- ③豆乳、めん油、ごま油をあけておく
- ④器にうどんと②を盛り、③をかけ、白ごまをふる。



電子レンジや火を使わずにできるものも、調理バリエーションといえる。自分の食事を自分で作る、将来の姿に近づけるために。ぜひこの夏休み「楽しみながら食育!!」を、やってみませんか?!