



食育だより

令和5年7月発行
毎月19日は食育の日
石岡市立石岡小学校



保護者の方へ

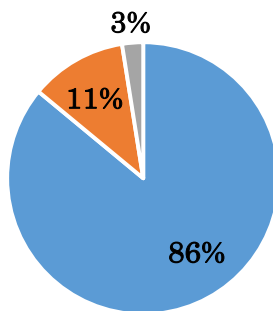
食生活に関する調査



6月下旬に、全校児童を対象とした食生活に関する調査を実施しました。

朝食摂取率については、グラフの通りです。

学校がある日に朝ごはんを食べていますか



- 1. 毎日食べる
- 2. 時々食べる
- 3. ほとんど食べない

朝食を毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しているという研究結果がいくつか報告されています。

～お願い～

ご家庭でも、お子様へ毎日必ず朝食を食べることが大切であるとお伝えください。

夏休みこそ重要！
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



暑いからといって、そうめんやアイスクリーム、清涼飲料水などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。



夏バテとは？

夏バテとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。



夏休みに作ってみよう！

～もやピー～

＜材料（5人分）＞

- もやし 200g（1袋）
- ピーマン 中1個
- かつお節 6g
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 小さじ1/2

ピーマンが苦手な方にもおすすめ！



＜作り方＞

- ① もやしは洗い、水気を切る。ピーマンは洗って種を取り、千切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらもやしとピーマンをさっと茹でる。冷水にとり、冷ましたら水気を切る。
- ③ しょうゆとみりんを合わせ、ラップをせずに電子レンジ500Wで30秒加熱する。
- ④ ②と③とかつお節を混ぜ合わせる。

ピーマンなどの夏野菜を食べ、暑い夏を乗り切りましょう！

