



いただきます

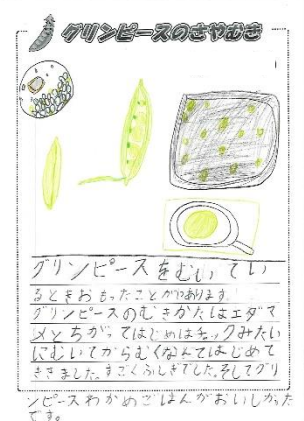
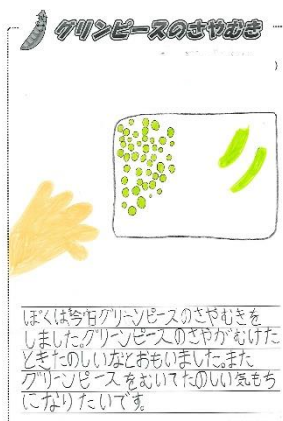
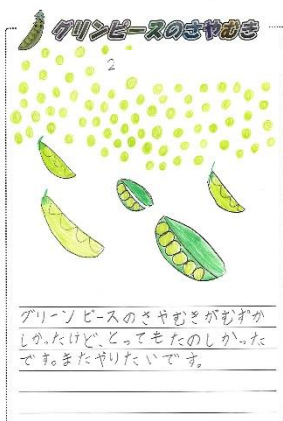
令和 7年 7 月
食育だより 第 2 号
蓮田市立黒浜小学校

1 学期の給食活動の紹介をします

★グリーンピースのさやむき 2年生



さやの中には、コロコロとかわいい豆が並んでいました。さやむきしたグリーンピースは、塩ゆでしてわかめごはんに入れておいしくいただきました！

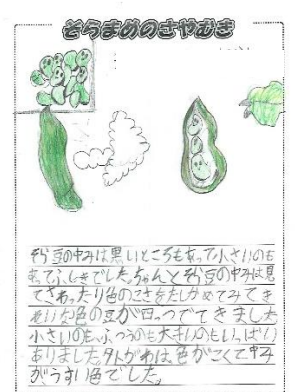
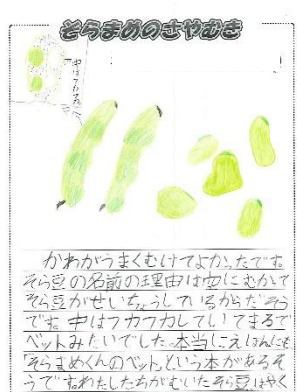
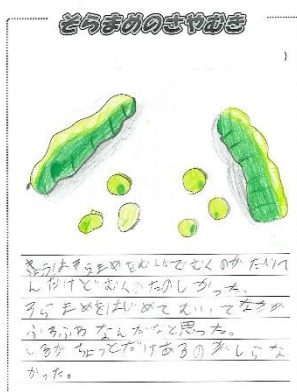


★そら豆のさやむき 3年生



さやを開けると、中は白いふわふわのベッドで、豆が寝ているようでした。さやから取り出した豆は、新鮮さが命です。塩ゆでして旬の味を味わいました。

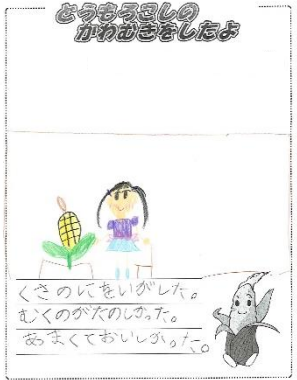




★とうもろこしの皮むき 1年生



皮をむいていくと、黄色い粒がたくさんついていて、あまいにおいがしました。もじゃもじゃのおひげもたくさんついていました！



お昼の放送や牛乳パック・ごみの片付け、食育コーナーの掲示など、協力して取り組んでいます！



夏休みを健康に過ごすためのチェックポイント

夏休み中にがんばること	チェック
 ①早ね・早起きをする。	☐
 ②朝・昼・夕と一日3食きちんと食事をする。	☐
 ③1日1回、うんちをする。	☐
 ④家のお手伝いをする。	☐
 ⑤ゲームやテレビの時間を守る。	☐
 ⑥運動したり、体を動かしたりする。	☐

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「夏ばて」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。

元気の
秘けつだよ!

生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると

「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

★夏休み明け、学校生活をスムーズにスタートできるよう生活リズムを取り戻し、元気に2学期が迎えられるようにしましょう!

旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。



旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



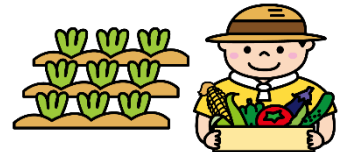
◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

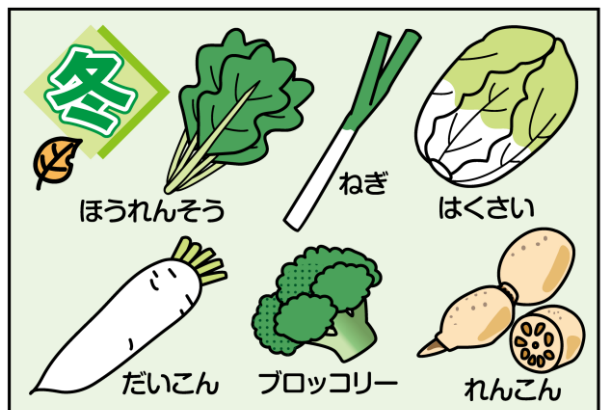
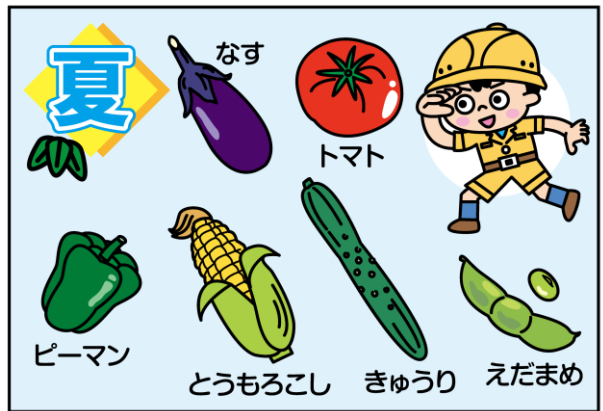
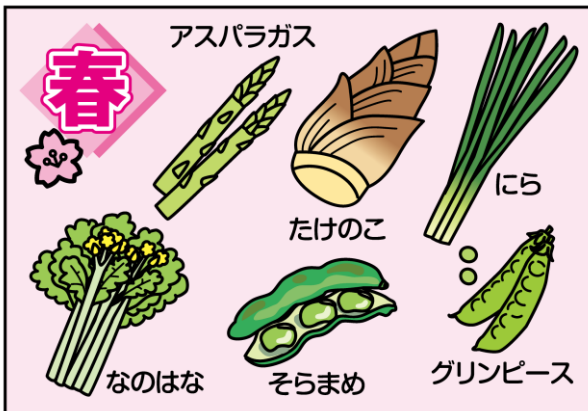


◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう!



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。

※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。