



食育だより夏休み号



R5,7月
日光市立大室小学校

感染症対応が変化している中で、大室小の学校給食の時間も、状況を見ながら少しずつ、なごやかな食育の時間に戻ってきています。クラスみんなが気持ちよく食事ができるように、全員がマナーを守った給食の時間を心掛けています。

1学期の給食の様子をお知らせします。また、裏面には、給食での人気の料理のレシピも載せますので夏休みの食事の参考にしてください。

1学期の給食の様子



 <p>・給食当番は、きちんと身支度を整えて、体調や手洗いをチェックしてから給食を配膳しています。</p>	 <p>・座席は前向きで、最初の10分間は集中して給食を食べます。その後は、小さな声で会話しながらマナーを守って会食します。</p>
 <p>・委員会活動で、食べ物への関心を高めてもらえるように栄養黒板で食材の情報をお知らせしています。</p>	 <p>・国際理解週間と合わせて、G7加盟国の料理を取り入れたG7特別献立で、国際理解を図りました。</p>

充実した夏休みにするために...

生活リズムのととのえ方



早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることが出来ます。

夏休みに作ってみよう!



給食で人気のレシピ°



大室小学校で人気の給食メニューのレシピを紹介します。
給食ではたくさん調理するので、出来上がりが少し違うかもしれませんが、ぜひ、御家庭でも給食の味を再現してみてください。

Recipe1 ハムと大根のマリネ

材料(4人分)

ロースハム薄切り	40g	フレンチドレッシング(乳化タイプ)	大さじ3
きゅうり(輪切り)	小1本	レモン果汁	少々
だいこん(薄いちょう切り)	3cm(130g)		
たまねぎ(スライス)	1/8個(20g)		

作り方

- ①きゅうり・だいこん・玉ねぎはさっとゆでて水で冷やす。
- ②水を切った①とハムをドレッシングで和える。
- ③1時間程度冷蔵庫で漬け込む。

※ 給食では野菜をゆでますが、ゆでずにドレッシングで和えても作れます。



Recipe2 鶏から揚げのレモンソース和え

材料(4人分)

鶏もも肉(唐揚げ用)	200g		
a)しょうが(おろす)	5g	b)レモン果汁	大さじ2
a)塩	1g	b)しょうゆ	大さじ2
a)酒	大さじ1	b)さとう	大さじ2
片栗粉	大さじ3	b)水	大さじ1

作り方

- ①鶏肉をa)に漬け込み30分ほど冷蔵庫に入れておく。
- ②b)をあわせて鍋でひと煮立ちさせる。
- ③漬け込んだ鶏肉に片栗粉をまぶして揚げ、②を絡める。



写真がカラーで見られます。 → → → → →

大室小学校のホームページに、この食育だよりをカラーで載せています。
その他の給食の様子もお知らせしておりますので、ぜひ御覧ください。

