



食育だより

令和8年7月17日(金)
足立区立加平小学校
校長 西澤 武
栄養教諭 杉本 なおみ

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする つめたいめんはぐ	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ さんみ しよくよく	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる あたた の もの しるもの いちよう
--	--------------------------------------	---	--



つく お りょうり

ちゅうい

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

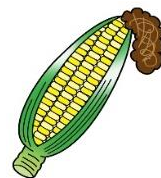


「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。 やさい あら しょくざい ちゅうしんぶ かねつ えいせいてき ちょうり	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。 ちょうり ご しつおん ほうち はや
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。 りょうり こわ さ れいぞうこ ほかん	料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。 りょうり も ある ばあい ほれいざい つか 保冷剤 保冷バッグ すず ところ ほかん

2年生 「とうもろこし」の皮むき体験と観察！



7月2日(木)の生活科の時間に、2年生が「とうもろこし」の皮むきをしました。

2年生は、生活科の学習で夏野菜であるミニトマトを育てています。

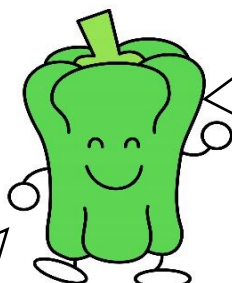
今回の食育の授業では、ミニトマトと同じ、今が旬の野菜を知ってふれる学習をしました。旬の時期に食べるとおいしく栄養価も高いことから、旬の時期を知って食べることの大切さに気付いたようです。今が旬のとうもろこしの特徴やとうもろこしからできているもの等を学びました。そして、色や形、におい、触感など、よく観察しながらとうもろこしの皮を一生懸命むきました。2年生がむいたとうもろこしを給食室でゆで、全校児童が給食で食べました。

＜児童のかんさつカードより＞

- ・かわのぶぶんがメロンのにおいになっていました。
- ・ひげをとるのがむずかしくてすこしくせんしました。
- ・とうもろこしは、黄色だけかと思ってたら、白もあるんだなとおもいました。
- ・とうもろこしのおいはあまいにおいがしました。毛をとるのはむずかしかったけどだんだんできてきました。家でもやってみたいです。
- ・500つぶもあってすごいと思いました。
- ・ひげのこまかいところがむずかしかったけど、きゅうしょくがたのしみです。
- ・とうもろこしをつつんでいるはっぱは13まいありました。みは黄色と白の2しゅるいあることが分かりました。おいしく食べたいです。



野菜ひとことメモ



ピーマンは、辛みのないとうがらしを改良して生まれた緑黄色野菜です。

緑黄色野菜は、抗酸化作用や免疫力を高める働きがあるβ-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、目や皮膚・粘膜を健康に保つ働きもします。

【おすすめの食べ方】

ピーマンにたっぷり含まれているβ-カロテンは、油と一緒に摂取すると吸収率がアップします。炒め物や揚げ物などの料理にして食べるのがおすすめです。

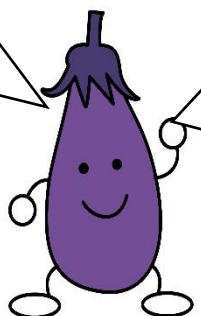
おすすめメニュー

＜豚となすピーマンの甘辛炒め＞（4人分）

- ・豚バラ肉…200g
- ・なす…2個
- ・ピーマン…2個
- ・ごま油…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ2
- ・酒…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・おろしにんにく…小さじ1

- ① なすとピーマンは乱切りにする。
- ② 豚バラ肉はひと口サイズに切る。
- ③ ごま油で、豚肉、なす、ピーマンを炒め、火が通ったら、調味料を入れて炒める。（お好みで豆板醤少々）

90%以上が水分の野菜で体内側から冷やす働きがあります。皮の色は「ナスニン」という成分で、生活習慣病の予防に役立ちます。



煮る・焼く・揚げる・漬けるなど、どんな調理法でも合う万能野菜です。特に油との相性が良く、多めの油でサッと炒めたり、揚げたりすると栄養素を閉じ込めて、きれいな色を保つことができます。