

# 食育だより パクンチョ! ~夏休み号~

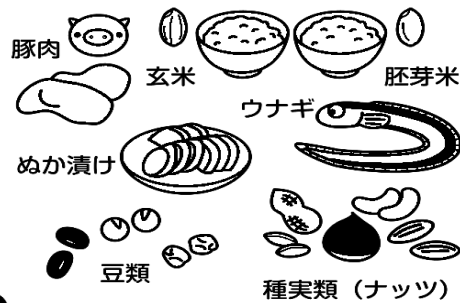
食育だより担当	8月の目標	
栄養士：又吉	食育	暑さに負けない食事を知ろう
978-2103 (勝連絡食センター)		

沖縄で、一番暑い8月となりました。子ども達にとっては待ちに待った夏休みに入りましたね。今年は、コロナ感染症蔓延防止措置に伴い、行事や行動に制限がある休みとなりますが、その中でも楽しい思い出を作ってほしいと思います。長い休みは、子ども達が家にいることも多くなりますので、ぜひこの機会に子ども達が料理に挑戦する機会を増やしてほしいと思います。

## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑が続いていますが、夏バテなどしていませんか？ 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB<sub>1</sub>不足が挙げられます。ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB<sub>1</sub>を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物



### 夏バテ対策にオススメの食べ物

<b>香りの強い野菜</b> 香りのもととなる「アリシン」がビタミンB <sub>1</sub> の吸収を高めてくれます。 ねぎ、にんにく、にら、たまねぎ	<b>すっぱい食べ物</b> 酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。 梅干し、かんきつ類、お酢
ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。 やまのいも(やまいも)、オクラ、モロヘイヤ	この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。 (Illustrations of various fruits and vegetables)

### Lets' Cooking ♪ 料理に挑戦してみませんか?

「料理を作る」ことは、これから子ども達が成長していくうえで、必要なこととなります。子ども達が料理を好きになるポイントは、「できる料理から少しずつはじめさせること」「料理を作れたときにほめること」「食べた人がおいしそうに食べること」だと思います。また、お家の人が料理を作るときに子どもにお手づだいをさせるのも、料理を好きになるきっかけになります。ぜひ、夏休みを活用して、子ども達が料理に関わり、「作ることって楽しい!」という体験してほしいと思います。

<b>レベル1</b> 葉野菜を手でちぎる 	<b>レベル2</b> 卵を割る、お米を洗う 	<b>レベル3</b> ピーラーで皮をむく 	<b>レベル4</b> 包丁で野菜を切る 	<b>レベル5</b> 火を使って調理する 
------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------

夏休みに、料理に挑戦してみましょう! 上のレベル1~5の料理レベルを参考に「自分ができそうなこと」から行いましょう。料理に挑戦した人は、下の欄に料理を体験した様子の写真やイラストを描いて、2学期に先生へ、提出してください。2学期の食育だよりで紹介します。

キリトリ

小学校 年 組 名前:

【料理の写真かイラストを載せる】



右側に記載されているQRコードをクリックすると、給食のレシピを検索することができます。QRコードを読み取り、給食センターのホームページから「勝連絡食センター」の「給食レシピを」をクリックしてください。今月のレシピには、夏休みの朝ごはんに、子ども達が作れるレシピ「フルーツヨーグルト」「スクランブルエッグ」「カルシウムトースト」のレシピを紹介します。また、8月の給食だよりの裏面にもレシピを掲載していますので、ぜひご覧ください♪

👉 レシピを検索 👈



料理に挑戦した日

料理を作った感想  
お手伝いした感想