

食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年
7月号

亀岡市立育親学園

暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわからないなど夏バテぎみの人はいませんか。夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気にすごしましょう。

暑い夏を乗り切るぞ!夏の食事ポイント

夏野菜+香味野菜を活用!



夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげん等の夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜は水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。夏にうれしい生姜やみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使うと味にアクセントがつけます。しそは、食中毒予防にも効果があるといわれています。

レモンの酸味を利用!



焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモン汁をかけます。さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。

カレーマジックでもりもり!



野菜炒めなどいつもの料理もカレー粉のひとふりで華麗に変身します!

にんにくやしょうがも炒め物の風味をましてくれたり、豆板醤等に含まれる唐辛子のカプサイシンのピリ辛も大人にはいい刺激ですね。

7年生 「地域を守り、未来の農業のあり方を考える」

7年生は田植えをしたことから、農業を営んでおられる6名の方にお越しいただきさらに学習を深めました。バックミュージックには、某番組のテーマソングが流れてくるのかと感ずくくらい、

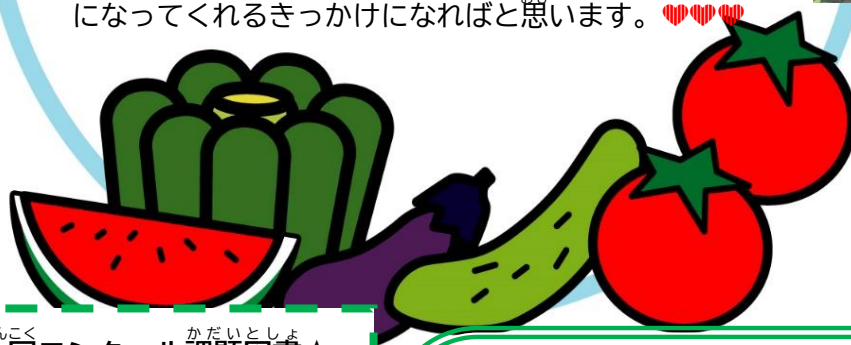
育親校区プロフェッショナルの熱い思いが子ども達の心にも響いたようです。やってみてもいいかも!?





「ふるさと科」を通した食育 夏の太陽をいっぱい浴びて

夏



☆青少年読書感想文全国コンクール課題図書☆ 書店で見つけた中学校の部の課題図書です。



ここ何年か給食をテーマにした本が課題図書になっていて、すこしうれしくなります。お話の中で、会食恐怖症や摂食障害など色々な立場から給食のことが考えられています。

☆わかば学級で5月に植えたバケツ稲も日ごとに大きく育ち、今や30センチほどに育ってきました。たった1つづの種もみからいくつの穂がでてお米が何粒とれるのか、これからの成長がとても楽しみです。0(^-^)o ワクワク



3年生は、「賀茂なす」の畑を見学に行きました。長靴をはいて畑に入らせていただき、ソルゴやマリーゴールドが畑の周囲に植わっている理由やペットと同じで毎日話しかけるように様子をみながら丁寧に世話をしていること等を聞きました。採れたてのみずみずしい賀茂なすを学校で調理し試食した子どもたちは、おいしい！の連発。生産者の人見さんの声を聞き実際に食べたことで愛着が深まったと思います。賀茂なすは、9月の給食の献立の中にも使う予定にしています。



ソルゴ

