



食育だより

広島市立広島特別支援学校

令和2年度

7月号



蒸し暑く、体力や食欲が落ちやすくなる時期です。夏を元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう。

夏こそ栄養のバランスを大切にしましょう

「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になりがちです。

主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせることで、栄養のバランスのよい食事になります。

副菜

【野菜・きのこ・いも・大豆製品・海藻などの料理】
体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物せんいを多く含んでいます。

主菜

【魚・肉・卵などの料理】
体をつくるたんぱく質を多く含んでいます。

主食

【ごはん・パン・
麺類などの穀類】
エネルギーのもとになる炭水化物を多く含んでいます。

汁物

副菜のひとつで、具たくさんにすると野菜をしっかりとることができます。

その他

【果物・牛乳・乳製品】
果物はビタミンやカリウム、牛乳や乳製品はカルシウムをたくさん含んでいます。



いろいろな食品を上手に組み合わせ、バランスのよい食事にしましょう。また、香辛料やかんきつ類などをうまく取り入れて食欲増進をはかり、暑い夏を元気に過ごしましょう。





おいしく・たのしく食べよう！

学校給食は、正しい食習慣や知識・食事のマナー・感謝の心などを身につけるための生きた教材です。

親子で
いっしょに

正しいはしの持ち方 使い方

日本の食事作法は「はしに始まり はしに終わる」と言われます。

それほどはしは大切な食事道具です。はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。子どものうちに正しいはしの持ち方や使い方をしっかり身につけましょう。



下のはしは、薬指の上に固定し、上のはしだけを動かす。

こんなはしの使い方はマナー違反です！！



たたきばし



まよいはし



にぎりばし



わたしばし

さしばし



よせばし



なみだばし

給食レシピ



<白身魚のレモン揚げ>

<材料4人分>

白身魚切り身	4切れ
白ワイン	大さじ1
でんぷん	大さじ6
揚げ油	適宜
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1/2
レモン果汁	大さじ1/2

<作り方>

- ① 白身魚切り身…白ワインにつける
- ② 白身魚にでんぷんをまぶして油で揚げる。
- ③ 〔内の調味料を煮立て、レモン果汁を加え、揚げた白身魚にからめる。〕